

અનંતજીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?



(વસંતતિલકા છંદ.)

દીર્ઘાયુષી સુખમયી અષ્ટ જીવનું છે ?
વિખ્યાતિ મુક્તિ અમવલ્લભ શું થવું છે ?
સાક્ષ્યતા ઉભયજન્મનિ પ્લાવિ છે શું ?
તો અંધ આ અમલ મધ્યજ આશિ લેવું ?



લેખક-પ્રકાશક,
લોખીલાલ ત્રિલોકાલ વડીલ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

| ગુજરાતી કૉપીગર્મિટ વિભાગ |

અનુક્રમાંક: ૫૦૮૬ વારીક,

પુસ્તકનું નામ: ક્રાંતિ ગુપ્ત શાસ્ત્ર
પ્રાપ્ત કરવું?

વિષય: ડ:૫૭

અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?

(LIFE EVERLASTING AND HOW TO ATTAIN IT.)

લેખક તથા પ્રકાશક,

ભોગીનાલ ત્રિકમલાલ ત્રિવેદી.

એફ. એ. વી. યુ અને વડોદરા રાજ્ય તથા

પાલનપુર એજન્સિના વકીલ અને

અધિપતિ “ ધન્વન્તરિ. ”

વિશ્વનગર, ✓ ઉત્તર ગુજરાત.

ટોહા—દુનિયામાં દીર્ઘાયુષી, થઈ જીવવું યોગ્ય;
અવપાયુષિ રોગી રહી, જીવવું અતિ અયોગ્ય.

ઈસ્વી સન ૧૯૧૪.

સંવત ૧૯૭૦.

પ્રથમાવૃત્તિ—પ્રત ૫૦૦.

સવ હક સ્વાધીન.

અમૂલ્ય છતાં પરોપકારાર્થે મૂલ્ય રૂ. ૧-૦-૦.

અમદાવાદ.

ધી “ કાયમંડ જ્યુબિલી ” પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ જગનલાલે છાપ્યું.

તન્દુરસ્તીરૂપ ત્રીજેરીને તર રાખવી એજ ઉત્તમોત્તમ તદ્દખીર છે !

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ સંગ્રહ

૫૦૮૬

આરોગ્યતા એજ સર્વોત્તમ સુખપ્રાપ્તિની સફળતા છે !
ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષની સંપ્રાપ્તિ તન્દુરસ્તીનેજ તાબે છે ?

તનરૂપી જહાજનું સુકાન તન્દુરસ્તીજ છે ! જેથી સંસારસાગરમાં સુખથી
અવાસ કરવો હોય તો તે સુકાનને જાળવવાજ યત્નવાન રહેવું !

સુખમય જીવન લાંબાવવું તેજ સર્વથી પહેલી જરૂરિયાત છે !

સ્તવનસુમનાંજાલિ સમર્પણપત્રિકા.

(વસંતતિલકાવૃત્તમ્.)

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધ સુરેન્દ્ર વન્ધ્યમ્ ॥
વન્દેરવિંદનયનં મણિમાલમાયુર્વેદપ્રવર્તક મનુસ્મૃતિ રોગનાશમ્ ॥

(હરિગીત છંદ.)

કરમાં ^૧સુધાનો કુબ છે મણિમાલ ઉરપર ઓપતી,
રૂપટપીત પહેર્યા આંખડી ^૨ચૂંકુમુજ, મૂરીખી શોભતી;
શુભ નામ સ્મર્યુયકી શમે યગદ વંદ્યસિદ્ધ સુરેંદ્રને,
પ્રભુમુ હું આયુર્વેદપ્રેરક પ્રભુ શ્રી પવૈદ્યેદ્રને. ૧

(દોહરા છંદ.)

જય જય જગજીવન પ્રભુ, જગતજનક જયકાર;
ધન્ય ધન્ય ધન્વન્તરિ, દિવ્ય સૌખ્યદાતાર. ૨
આધિ ઉપાધિ વ્યાધિના, મૂળ નિકંદનહાર;
પ્રતિ પળ પ્રાણી માત્રને, તુષ્ટિ પુષ્ટિ દેનાર. ૩
આપ પ્રતાપે સૃષ્ટિનો, વહે સકલ વ્યવહાર;
સુખ અણુઓ ભરી સર્વને, આપો મોદ અપાર. ૪
અનંત જીવન અર્પણ, યોજ્યા અતિ ઉપચાર;
શ્રેય કર્યું જગતુ સહી, આણી અતિશય પ્યાર. ૫
અજર અમર આરોગ્યતા, બુદ્ધિ આદિ બળ સાર;
આપવચન અનુસારથી, મળે હજુ હરપાર. ૬
એજ બોધનું આ રઝ્યું, પુસ્તક પર ઉપકાર;
અર્પું પદ ^૧અરવિંદમાં, સ્વામિ કરો સ્વીકાર. ૭
ધન્યું અહનિશ એજ હું, જનિલુજી વારંવાર;
અનંત જીવન પ્રાપ્તિથી, યાય સુખી સંસાર. ૮
ઓતા વાયક આદિના, હરો તાપ નિર્ધાર;
સાળં તાળં સર્વને, રાખો અપરંપાર. ૯

તથૈવાસ્તુ !!!

હું છું પ્રભુપદપંજનો ભોગીભર
ભોગીલાલ.

વાચકોને વિનીત વિનતી.

(સોરઠા છંદ.)

| | |
|---|----|
| ઝટ ઝટ વાંચી જાય, વગર વિચાર્યે ^૧ વસ્તુતા, લેશ લાભ નવ થાય, કહો વાંચ્યુ શુ કામનું ? | ૧ |
| ગુપ્ત તત્ત્વ ઘટમાંથી, આવી રચેય થયુ નહીં; યાદ ન રહે જરાય, કહો વાંચ્યુ શુ કામનું ? | ૨ |
| વાંચ્યુ ધરી વિચાર, આણ્યુ નવ ^૨ આચારમા; સંપ્રદ કયો ન સાર, કહો વાંચ્યુ શુ કામનું ? | ૩ |
| મોટમ માટે મૂલ્ય, ખરચીને ખર્ચુ છતાં; ગણ્યું તરખલા તુલ્ય, કહો લીધું શા કામનું ? | ૪ |
| પુસ્તક પ્રાપ્ત થતાંજ, પૂર્ણ પ્રેમસદ ના ^૩ પદ્યુ; ફાટ્યુ અથડાતાજ, કહો પાંચ્યુ શુ કામનું ? | ૫ |
| વાંચે નહિ કોઇ વાર, ન દે વાચવા કોઇને; ભર્યા ભલા ભડાર, કહો સચ્યુ શું કામનું ? | ૬ |
| ઉઘેઇ ઉદર ખાય, કે ખોવાએ ભૂળથી; કે પડિકાં બધાય, કહો મળ્યુ શુ કામનું ? | ૭ |
| માટે મારા મિત્ર, પુસ્તક મળતા પ્રેમથી; ^૪ ચાર ગુણોનું ચિત્ર, મનમા ^૫ મોદે છાપને. | ૮ |
| અમૂલ્ય પુસ્તક આજ, આયુ આદિ બળ આપવા, મનન કરો મનમાજ, ઊંડા અર્થો ^૬ ઉદ્ધરી. | ૯ |
| સત્ય પ્રતિષ્ઠા સાચ, કહું છું હું પ્રિય આપને; શમન થશે ^૭ દુઃખ પાય, આ પુસ્તક ^૮ આલખથી. | ૧૦ |
| વાંચો વચાવોજ, ખરિદો ખરિદાવો અતિ; મેળવીને મહામોજ, જીવન પૂર્ણ સફલ કરો. | ૧૧ |

૧ વસ્તુ સંકલના-મતલબ. ૨ ઉપયોગમા-કામમાં ૩ વાંચ્યું. ૪ સુંદર. ૫ આનંદવડે.
૬ તારવીને. ૭ દુઃખરૂપ અગ્નિ. ૮ મદદથી.

વિષયનુક્રમણિકા.

| | પૃષ્ઠ. |
|---|--------|
| ૧ પ્રાસ્તાવિક ઉલ્લેખ. | ૧ |
| ૨ ઉપોદ્ધાત. | ૧૭ |
| ૩ બોધ પાઠ પહેલો. દીર્ઘાયુષ્ય સંબંધી શારીરિક અને માનસિક નિયમો પાળવાથી હરકાઈ માણસ લાંબી જીંદગી ભોગવી શકે છે. | ૮ |
| ૪ બોધ પાઠ બીજો. બે પ્રકારના મરણ-સોમેટિક અને મોલેક્યુલર. | ૧૩ |
| ૫ બોધ પાઠ ત્રીજો. દીર્ઘાયુષ્ય વિષે ઉચ્ચ મનાભાવનાનું મહત્વ. | ૧૭ |
| ૬ બોધ પાઠ ચોથો. આરોગ્યવર્ધક કસરતો. | ૨૭ |
| ૭ બોધ પાઠ પાંચમો. યોગ્ય રીતે શ્વાસ લેવા મૂકવાની અગત્ય. | ૩૨ |
| ૮ બોધ પાઠ છઠ્ઠો. વ્યાધિનિવારક અને આયુષ્યવર્ધક કેટલીક વધારે કસરતો. | ૩૮ |
| ૯ બોધ પાઠ સાતમો. શિવિકરણ અને પૂર્ણ વિશ્રાંતિ લેવાની ક્રિયા. | ૪૪ |
| ૧૦ બોધ પાઠ આઠમો. ખોરાક અને સ્નાન. | ૫૦ |
| ૧૧ બોધ પાઠ નવમો. વાળ તેની બનાવટ તેને લગતા રોગો અને તેના ઉપાય... .. | ૬૧ |
| ૧૨ બોધ પાઠ દશમો. પોષાક અને તેનો હેતુ. | ૬૬ |
| ૧૩ બોધ પાઠ અગિયારમો. ખોવાયેલી યુવાવસ્થા ફરી શી રીતે પ્રાપ્ત કરવી. | ૭૦ |
| ૧૪ બોધ પાઠ બારમો. કાયમની સૌંદર્યતા કેમ મેળવવી. | ૭૬ |
| ૧૫ બોધ પાઠ તેરમો. પ્રેમ અને લગ્નની માણસજાત ઉપર અસર. | ૮૧ |
| ૧૬ બોધ પાઠ ચૌદમો. અકસ્માતમાંથી કેવી રીતે રક્ષણ મેળવવું. | ૮૫ |
| ૧૭ બોધ પાઠ પંદરમો. ઉપસ હાર. | ૮૯ |
| ૧૮ 'નવજીવનાલય' અને 'ચિન્મયીનું' દવાખાનું. | ૯૫ |
| ૧૯ આ પ્રસ્તુત ગ્રંથકર્તાનું અનુકરણીય દૃષ્ટાંત. | ૯૯ |



સટિફિકેટ.

મહેરબાન જીવનદાતા ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદભાઈની પવિત્ર સેવામાં.

ઠે. “ નવજીવનાલય, ” મુ. અમદાવાદ.

કરમે વસોથી લી. આપનો હમેશ્વરો આભારી સેવક માણેકલાલ મોહનલાલના ધણુ પ્રેમપૂર્વક દંડવત નમસ્કાર. બાદ અને જણાવતા ધણે હર્ષ યાય છે કે મને કોઈ પ્રકારના ઝેરની અસરથી સુમારે સવા વર્ષથી ગળાની બારીથી તે ગુદાદાર સુધી અંદરના ભાગમાં— છાતી, હોજરી, આંતરડાં, તથા મળદાર સુધીના તમામ ભાગમાં—ચાલીએ પડવાથી તથા આંતરડાંના અંદરની નળીઓના ભાગમાં કહોવાટ લાગુ પડવાથી તેમાંથી લોહી અને જળસ ઝાડાને રસ્તે બહાર નિકળતાં હતાં, અને તેથી કરીને કોઈ પણ પ્રકારનું ભારે અનાજ, ફક્ત ભાત અને દાળ સિવાય ખવાતું નહોતું. અને કદાચ ખીજું અનાજ સહેજ પણ ખાધામાં આવે કે તુરત પેટમાં આંકડીઓ આવી દરદમાં વધારો થતો હતો, અને ખાધેલું બિલકુલ પચતું નહોતું. આ દરદને મટાડવા સાફ મહે ધણુ ધણુ ધરગતુ ઉપાયો કર્યા. વૈદો, ડૉક્ટરો તથા હકીમોની ધણી ધણી દવાઓ ખાધી, તથા વનસ્પતિઓના ધણુ વખત સુધી પ્રયોગો કરીને યાકયો. તથા ધણે ખર્ચ કર્યા છતા પણ કશાથી ઉપર લખેલા મને થયેલા દરદને કાંઈ પણ ફાયદો નહિ થતાં, થયેલું દરદ દિનપ્રતિદિન વધતું ચાલ્યાથી મારા જીવનનો મને બરેસો રહ્યો નહિ, તેથી મારી માલમિલકતની વ્યવસ્થા કરીને ઈશ્વરભજનના બાકીનો જીંદગીનો થોડો વખત કાઢવાની તૈયારીમા હતો. તેવામાં શ્રી જગદબાની કૃપાથી “ સસ્તા સાહિત્યવર્ધક કાર્યાલય ” તરફથી નીકળતાં પુસ્તક સાથે આપના “ નવજીવનાલય ”માં વિજળીના પ્રયોગથી કયા કયા રોગો મટાડી શકે છે તેની જાહેર ખબરનું હેન્ડબીક આવેલું તે એકાએક મારા હાથમાં આવ્યાથી તુરતજ હું આપને મારી તબિયત બતાવીને તેનો તપાસ કરતાં આપે મને થયેલો રોગ વિજળી, વરાળ અને પાણીની મદદથી મટવાની ખાત્રી આપ્યાથી હું મારા કામ અને ધરનો બદોબસ્ત કરીને આપના “ નવજીવનાલય ”માં “ ઇન્ડોર પેશન્ટ ” તરીકે દાખલ થયા બાદ આપે વરાળ, પાણી અને વિજળીથી મારી ‘ ટ્રીટમેન્ટ ’ ધણીજ બાહોશીથી સતત દોઢ માસ સુધી ચાલુ રાખ્યાથી મહારો તમામ રોગ બિલકુલ મટી ગયો છે, અને મને હવે તમામ જતના હલકા ભારે પદાર્થનો ખોરાક ખાતો કરીને મારી જીંદગી બચાવી છે. તેથી આપનું જીવનપર્યંત બધું ઇચ્છીશ. હું “ નવજીવનાલય ” ઉપચારગૃહમા આપની પાસે ઇન્ડોર પેશન્ટ તરીકે પોણાબે માસ રહ્યો તે દરમિયાનમાં આપે પક્ષાઘાત (લકવો), સંગ્રહણી, સધીવા, વા, છાતીનાં દરદો, પેટનાં દરદો તથા ખીજાં પુરૂષ અને સ્ત્રીઓનાં દરદો ધણી બાહોશીથી કાંઈ પણ ખાધાની કે પીવાની દવા આપ્યા સિવાય મટાડી દીધાં છે, તે મહે મારી નજરે જોઈને ખાત્રી કરી છે. અને પક્ષાઘાત તથા સંગ્રહણીના દરદની ખીમારીના બે અસાધ્ય દરદીઓને હોંશીયારીથી સારવાર કરી ધણી ટુંકી સુદતમા સાજા કર્યા છે તેથી હું ધણોજ અન્યય થયો છું.

ઉપરની સઘળી બિના મહે મારી નજરે જોએલી છે. તેથી મહેરબાન જીવનદાતા ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદભાઈના “ નવજીવનાલય ”ના વિજળીના દવાખાનામાં ઇન્ડોર પેશન્ટ તરીકે રહીને પોતાના દરદની સારવાર કરાવવા ખાસ બલામણુ કંઈ છું. અને હું ખાત્રીથી કહું છું કે તે પ્રમાણે વર્તનાર દરેક દરેક દરદીને પોતાનું ગમે તેવું હડીલું તથા જીવું દરદ હશે તોપણ તેમને પરિપૂર્ણ રીતે આરામ થશે.

વસો.
તા. ૧૩ સપ્ટેમ્બર
સને ૧૯૧૩.

(સહી) માણેકલાલ મોહનલાલ પરિખ.
એ. ચીફ કારભારી નીરખતે રાષ્ટ્રસાક્ષી
તાલુકદાર સાહેબ, વસો.

મહેરબાન ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ લોગીલાલ.

મને જાણવાતા ધણેજ આનંદ થાય છે કે હું છ એક માસ થયા સંગ્રહણીના અતિ ભય કર રોગથી સપડાયો હતો, જેમાથી મુક્ત થવા માટે મેં મારા વતન નડીયાદમા ઘણા ડૉક્ટરો અને વેદોના ઉપાયો કર્યા; પણ મારી સ્થિતિ સુધરવાને બદલે વધારે બગડી જે વખતે મારી આંત્રબાંત્રના સર્વ લોકાએ અને મેં પોતે પણ જીવવાની આશા છોડી દીધી હતી તે વખતે મારા આયુષના બળે મને આપની સંસ્થાનં 'ચાનમા હવે જેથી આપ તરફ મહા મુશ્કેલીએ પહોંચ્યો. જે વખતે હું આપની પાસે આવ્યો તે વખતે મારા શરીરનું વજન શેર ૮૫) હતું, અને હું ચાલવાને માટે તદ્દન અશક્ત હતો, અને મારા પેટમા અનાજ ટકતું નહોતું આવી સ્થિતિમાથી આઠ દિવસના અરસમા આપના વિજળીના, વરાળના, અને બીજા કુદરતી ઇલાજથી મારી સ્થિતિ ધણી સુધરી ગઈ ને હું હરતો ફરતો થયો, અને બીજા આઠ દિવસમા મારું શરીર તદ્દન રોગથી મુક્ત થયું, ને મારા શરીરનું વજન દશ રતલ વધ્યું. હાલ હું બધો ખોરાક ખાઈ શકું છું, ને મારી પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ છે અને દ્રવ્ય પણ નિયમિત થાય છે અને આપના તરફથી મને જીવનદાન મળ્યું એમ કહું તોપણ અતિશયોક્તિ નથી આપના કુદરતી ઉપચારોમા આવા ચમત્કાર હશે એવું મને સ્વપ્ન પળ નહોતું પણ હવે તેને માટે હું પૂર્ણ ખાત્રીવાળો થયો છું એટલુંજ નહિ પણ બીજા દુઃખી થતા દરદીઓને છાતી ઠોકીને ભલામણ કરું છું કે ને તેઓ પોતાના દરદથી લાયાર બની ગયા હોય ને નિરાશ બની ગયા હોય તો તેઓની આશાને ફરીથી જાગૃત કરવા માટે એક સ્થાન છે અને તે આપનું “ નવજીવનાલય ” છે

નડીયાદ } ઠાણી મૂળજીભાઈ ગિરધરદાસ સહી દસ્કત પોતે.
 ઠે. છીપવાડ કાપડની દુકાન

ખાસ મનન કરવા લાયક પુસ્તકો.

RETURN TO NATURE—The Nature Cure and the Natural Life, Water, Sunshine, Air, Earth, Fruit—Body and Spirit—Resolute Religion. Many illustrations Elegantly bound Rs 4-4-0; paper cover, Rs 3-4-0.

No home should be without this epoch-making book As a domestic book of reference in illness it is a treasure, and has already proved itself an inestimable blessing It gives exhaustive details of the simplified and pure natural cure, and natural life, and leads men toward the highest aims of existence.

BILL. A FAMILY DOCTOR FOR EVERY DISEASE.

By the Natural Methods of Healing.

Four Million Copies Sold.—It appeals to every one taking interest in his health and strength. It gives full information on the symptoms and causes of about 3000 diseases, and how all can be treated successfully and very often prevented. 2 volumes, 2074 pages of text, 715 illustrations, 30 coloured plates, and 10 adjustable models of the human body. Reduced price net cash, Rs 26/-

“ શ્રી દેવી અદ્ભુત ચમત્કાર. ” નાસ્તિકવાદની નિર્બાલ્ય ફલીલોને સત્યજ્ઞાન અને જાતી અનુભવના પ્રબળ દારૂગોળાથી ઉડાવી દેખે તેના કુચ્ચે કુચ્ચા કરી દેનાર એક અમૂલ્ય પુસ્તક. મેરમેરિઝમ અથવા પ્રાણવિનિમય, શ્રેતાવાદન વિદ્યા, હિપ્નોટિઝમ, સ્વપ્ન-વિચાર, દંડ સંકલ્પ બળ, માનસાપચાર, ભૂત, પ્રેત, જાત્ર, મંત્ર, મારણ, વશીકરણ વગેરેની નિબંધપાત પરીક્ષા અને તે સંબંધીના ખરેખરા જાતી અનુભવોનો અદ્ભુત અહેવાલ. કિંમત રૂ. ૧-૦-૦.

“અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?” હિંદુસ્તાનની કોઈ પણ ભાષામાં કદી પણ બદલ નહિ પડેલો એવો અપૂર્વ ગ્રંથ. આ અમૂલ્ય પુસ્તકમાં બતાવેલા નિયમો પ્રમાણે ચાલીને દોઢસો બસે વર્ષનું આયુષ્ય તંદુરસ્તી સાથે મેળવનાર જૂતકાળ તેમજ વર્તમાનકાળના સ્વાપુષ્ઠતા ભરેસેદાર સત્તાચાર ધણા દાખલાઓ આપવામાં આવ્યા છે. વાચનાર ! તું ગમે તેટલો રોગી અગર અગત હોઈ પણ આ પુસ્તક વાંચીને તે પ્રમાણે ચાલવાથી તું તારી જીંદગીમાં ધણા વર્ષનો ચોક્કસ રીતે વધારો કરી શકીશ; અને તે માટે કાદ મોઢી માત્રાઓ તારે ખાતરી પડશે નહિ. સર્વ કોષથી પાળી શકાય તેવા આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો સારી સરળ ભાષામાં અનુભવને આધારે વર્ણવવામાં આવેલા છે. કિંમત એક રૂપિયા.

“ક્ષયરોગ.” મુધારા વધારા માથેની બીજી આવૃત્તિ લોકોની ધણીજ માગણીને લીધે પ્રમિદ્ધ કરવામાં આવી છે. આ પુસ્તકના લેખક બહુ પ્રસિદ્ધિ પામેલા ‘નવજીવનાલય’ ના માલિક ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક) છે. કેફસાના કોષ પણ જાતના રોગીએ આ પુસ્તક અવશ્ય વાચવું જાઈએ. ક્ષયરોગ થવાનાં કારણો અને સર્વથી બની શકે તેવા અને કદિ નિષ્ફળ ન નિવડે તેવા ઉપાયો આ પુસ્તકમાં સરળ ભાષાથી વર્ણવવામાં આવેલા છે. કિંમત ચાર આના.

“આયુર્વેદમેં બુદ્ધિવર્ધક પ્રયોગ.” ઋષિપ્રણિત અનેક વૈદ્યક ગ્રંથોમાંથી સંશોધન કરી, સેંકડો સસ્કૃત પ્રમાણો સહિત અકસીર ઔષધિ પ્રયોગો આ પુસ્તકની અંદર લખવામાં આવ્યા છે, જેના સેવનથી ખાલી પડી ગએલું મગજ તર થાય છે, સ્મરણશક્તિ વધે છે, અને બુદ્ધિનો બહુજ વિકાસ થાય છે. આ પુસ્તકની ભાષા સરળ હિંદી છે. કિંમત ચાર આના.

“તમાકુનું દુર્વ્યસન.” રચનાર ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. ધણા થોડાજ વખતમાં પાંચ હજાર નકલો ખપી ગઈ છે. તેજ તેની લોકપ્રિયતાનો પુરાવો છે. આવૃત્તિ બીજી છપાયતી તૈયાર છે ઉછરતી પ્રગ્નમાં અને વિદ્યાર્થીઓમાં ખાસ વહેંચાવવા અને વચાવવા લાયક આ નિબંધ છે. કિંમત દોઢ આનો.

“પ્લેગ પચ્ચીસી.” રચનાર રાજકવિ હર્ષદરાય સુ. મુનશી. અતિ ઉત્તમ અને બોધદાયક હિંદીકાવ્ય ગુર્જરી ટીકા સહિત ઘટાડેલી કિંમત બે આના.

“ક્રોમોપથી અથવા રંગ રસાયન વિદ્યા.” આ પુસ્તક ધણુંજ લોકપ્રિય થઈ પડ્યું છે. તેમાં બતાવેલા ઉપાય સર્વથી બની શકે તેવા સોધા, નિર્દોષ અને શાસ્ત્રોક્ત છે. જાત જાતના રોગોને કેવી રીતે મટાડવા તે ચોખ્ખી રીતે આ પુસ્તકમાં બતાવેલું છે. કિંમત માત્ર ચાર આના.

“ધન્વંતરિ” પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા. નવીન નેચરોપથી, તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીય રીતે ચર્ચતું લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક. સન ૧૯૧૪ ના જાન્યુઆરી માસથી સાતમું વર્ષ શરૂ થયું છે. દર માસે ઉપયોગી લેખોથી ભરેલાં ૪૮ પૃષ્ઠ વરષ એકનું લવાજમ દપાલખચે સાથે બે રૂપિયા.

ઉપર લખેલાં સર્વ પુસ્તકો મળવાનું ઠેકાણું:—

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ.

“નવજીવનાલય”

અમદાવાદ.

અથવા {

લોગીલાલ ત્રિકમલાલ,

અધિપતિ “ધન્વંતરિ.”

વિસનગર (ઉ. ગુજરાત.)



પારત્તાલિક ઉલ્લેખ.

"I am the Light of the World
He that followeth me shall not
walk in darkness
But shall have the Light of Life."

"If a man keep my saying,
He shall never see death." BIBLE.

“અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?” ‘અનંત’ જીવન? હા, અનંત-અમર્યાદ-કોઈ ચોક્કસ હદ વગરનું આયુષ્ય!!! આવું મનપસંદ અમર્યાદ દીર્ઘતાવાળું આયુષ્ય મેળવવાના માર્ગ-સર્વોત્તમ ઉપાય-ધર્મોપમા મનુષ્યોથી બની શકે તેવા, અને જે દૈનતાપૂર્વક જીવનપર્યંત પાળવામાં આવે તો, અમારા માનવા મુજબ, દિવ ચઢાય તેટલું લાંબુ આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરાવે તેવી પ્રક્રિયાઓ માનવજંદુઓના હિતાર્થે આ પુસ્તકમાં યથાશક્ય વર્ણવવાનો મહે પ્રયત્ન કર્યો છે.

“જેમ તાવ આવેલો કે માથું દુઃખવું કે ઉધરસ થવી, એ સ્વાભાવિક નથી, પણ મનુષ્યની બૂલનું અર્થાત્ તેના અગ્નિનું જ ફળ છે, તેમ મરણ થવું એ પણ સ્વાભાવિક નથી, અને તેથી જેમ તાવ કે ઉધરસ યોગ્ય ઉપાયથી મટાડી શકાય છે, તેમ મરણને પણ યોગ્ય ઉપાયથી ટાળી શકાય છે. આમ હોવાથી ‘મરણ એ સ્વાભાવિક છે,’ ‘જન્મ્યુ તે મરવું જ નોઈએ,’ ‘જમ્યુ તે જવાનું જ’ એવા સિદ્ધાંતો જે કેટલાક મનુષ્યો આગ્રહથી સ્થાપે છે, તે દોષવાળા છે. આપણું શાસ્ત્રો પણ મૃત્યુનો જય સંભાવત ગણે છે, એમ છતાં આજ સુધી સધળા મરતા આવ્યા છે, માટે આપણે પણ મરવાનાજ, ‘મરણ કોઈથી જીતાયું નથી, અને જીતાવાનું નથી, માટે મરણને જીતવાનો પ્રયત્ન કરવો, એ ધૂમાડાના બાયકા ભરના જેવું છે,’ એવા ભ્રાંતિવાળા નિશ્ચયોને વળગી રહીને અસંખ્ય મનુષ્યો મરણને જિતવાના ઉપાયોનો અનાદર કરે છે, અને મરવાના દિવસની વાટ જતા, બાકી રહેલા આયુષ્યને વીતાવે છે.

“મરણને સ્વાભાવિક માનનાર મનુષ્યો પોતાના અયોગ્ય નિશ્ચયોથી, મોડા મરવાના હોય છે, તો પણ વહેલા મરે છે. જરા માંદા પડતાં, હાય હાય હવે મરી જઈશું, એ પ્રકારની ભયવાળી ફાળથી તેઓ શરીરમાં રહેલા જીવનતત્વને બાળી મૂકે છે, અને જે સમયે મરણ કે પ્લેગ કે એવોજ કોઈ ભયંકર રોગ ચાલતો હોય છે, એવા સમયમાં તો સેંકડે નેવું મનુષ્યો, રોગથી મરવાને બદલે, મરણના ભયથીજ મરી જાય છે.”

નિસર્ગદેવી—કુદરતના નિર્ણિત કરેલા નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી સૌદર્ય, શક્તિ અને આરોગ્યથી પ્રતિદિન અધિક અધિક ઉન્નત અને કીમતી બનતું જતું આયુષ્ય અનંતકાળ સુધી લાગવી શકાય તેમ છે. ‘અમૃતરસ’ ‘આયોહુર્યાત’ ‘Elixir of life’ રિપે એક યા બીજા રૂપમાં સર્વ દેશમાં અને સર્વ કાળમાં યોગીઓ, શીલસુદ્ધા, તથા વિદ્યાભિજ્ઞ પુરૂષોએ ઉલ્લેખ અને વિવેચન કરેલું જેવામાં આવે છે. અનેક શતકો-સદીઓ વહી ગઈ છતાં અમરત્વ, અનંત-કાળની યુવાવસ્થાની પ્રાપ્તિના સંભવની માન્યતા મનુષ્યજાતના હૃદયમાંથી નાશ પામી નથી.

વિજ્ઞાન-સાયન્સની છેલ્લામાં છેલ્લી શોધો પણ અનંતજીવનની પ્રાપ્તિને સંપૂર્ણ રીતે સંભવિત ગણે છે. વૃદ્ધાવસ્થા, ક્ષિણતા, આ દેવમંદિરરૂપ શરીરની જર્જરાવસ્થા કેવળ અનિવાર્ય હોવાનો ખ્યાલ

જીવનશાસ્ત્ર સંબંધીના અજ્ઞાન ઉપર અવગતીને રહેલો છે. જનસમુહ અધિક અંશે એમ માને છે કે વર્તમાનકાળના શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ (Physiologists) અનંતજીવનનું અસંભવિત-પણું સહેલાઈથી સાબીત કરી શકતા હશે ! પરંતુ તેઓ અહિંયાં ભૂલ ખાય છે. કારણ કે ખરી વાત તો એ છે કે અર્વાચીન વિજ્ઞાનવિદો (સાયન્ડીસ્ટ્સ) પણ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં જીવન અનંતકાળ સુધી લંબાવી શકાય એ વાત કબુલ કરે છે. દાખલા તરીકે—

સુપ્રસિદ્ધ ઓસ્ટ્રેલિયન કહે છે કે, As yet, however, it has by no means been decided that there is any natural death. અર્થ:—“મરણ એ સ્વાભાવિક છે, એમ હજી કોઈ પણ રીતે સિદ્ધ થયું નથી.”

ડૉ. વીલીઅમ એ. હૅમન્ડ (William A. Hammond) એમ. ડી. જેઓ ન્યુયૉર્ક શહેરમાં રહે છે, અને એક આગેવાન મેડીકલ સાયન્ડીસ્ટ તરીકે તથા કેટલાક ઉપયોગી જાણીતા મંથોના કર્તા તરીકે પ્રસિદ્ધ હોઈ યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ આર્મિમાં સરજન જનરલનો ઓફીસ જેમણે કેટલાક વખત સુધી ભોગવ્યો હતો તેઓએ નીચેનાં અગત્યનાં વચનો ઉચ્ચાર્યા છે: There is no physiological reason at the present day why man should die.” ભાવાર્થ: “માણસને (તંદુરસ્તીના નિયમ બરાબર પાળવા છતાં પણ) મૃત્યુને આધિન થવું પડે એવું એકે કારણ શારિરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર બતાવી શકતું નથી.”

ડૉક્ટર ડબલ્યુ. આર. સી. લૅટસન, એમ. ડી., જેઓ એક પ્રખ્યાત તબીબ, વૈદ્યકીય મંથકાર, અને “ હૅલ્થ કલ્ચર ” નામના વૈદ્યકીય પ્રતિષ્ઠિત માસિકના અધિપતિ છે, તેઓ પણ કહે છે કે, Mr. Gaze advances the somewhat startling claim that somatic death, that is, the death of the body as a whole, is due to causes which may be averted, and that, by proper means, one may so control the bodily functions as to retain the body indefinitely. I do not hesitate to say that, while his conception of life and the possibility of physical immortality is unique, there is nothing in the accepted facts of physiological science, by which his position can be refuted.” ભાવાર્થ:—“ આખા શરીરનું મરણ જેને ‘ સોમેટીક ડેથ ’ કહે છે, તે એવાં કારણોને લીધે નિપજે છે કે જે કારણો અટકાવી શકાય તેવાં છે એવો કેટલેક અંશે આશ્ચર્ય ઉપજાવનારો દાવો મી. ગેઝ કરે છે; વળી તેઓ એવું પણ કહે છે કે, યોગ્ય ઉપાયોથી શરીરમાં ચાલતી વિવિધ ક્રિયાઓ ઉપર મનુષ્ય એટલો તો કાબુ મેળવી શકે કે જેથી બેહદ સમય સુધી પોતાના શરીરને તે સજીવન રાખી શકે. જે કે જીવન વિષેનો તેમનો ખ્યાલ, અને સ્થૂલ શરીરના અમરત્વના સંભવીતપણા વિષેની તેમની માન્યતા એ અસાધારણ છે, તેમ છતાં શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની સ્વીકારાયેલી એવી કોઈ પણ બાબત નથી કે જેના વડે તેમની દલીલ ખોટી ઠરાવી શકાય. આ પ્રમાણે કબુલ કરવામાં હું લેશમત્ર અચકાતો નથી.”

ડૉ. થોમસ જે. ઍલન, એમ. એ., એલ. એલ. ડી. (Thomas J. Allen, M. A., L. L. D.) પણ આ પ્રમાણે કહે છે: The human body is not like a machine which must wear out by constant disintegration, for it is self-renewing. It is a simple, scientific fact that we get an entirely new body every few years, estimated at from three to seven. Every day is a birthday, for the process of waste and renewal never ceases. Perfect balance between elimination and renewal would avoid permanent waste,

અર્થાત્:-“ સતત ધસારાથી નાશ પામે એવા એક યંત્ર જેવું કાંઈ મનુષ્ય શરીર નથી કારણ કે, તે શરીર તો પોતાની મેળેજ હમેશ પોતાને નવીન બનાવતું રહે છે. એ તો એક સાદી અને ‘સાયન્સ’ (વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર)ની જાણીતી વાત છે કે દર થોડાક વર્ષે, જેનો અડસટો ત્રણથી સાત વર્ષનો છે તેટલી મુદતમાં આપણને એક તદ્દન નવુંજ શરીર મળતું રહે છે. પ્રત્યેક દિવસ આપણી જન્મતિથિજ છે, કારણ કે ક્ષય અને નવીકરણની ક્રિયા કદિ પણ અટકતી નથી. મલવિસર્જન અને નવીકરણની ક્રિયાનું બરાબર સમતોલપણું રાખવાથી શરીરનો જાથુનો નાશ થતો અટકાવી શકાય છે.”

ડૉ. મ્યુરો (Dr. Munro) પોતાના ‘ અંનેટોમીકલ લેકચર્સ ’ માં કહે છે કે, As far as I can observe, the human body, as a machine, is perfect, that it bears within itself no marks by which we could possibly predicate its decay, that it is apparently calculated to go on for ever. **અર્થાત્:-** “ મારાથી અને તેટલી તપાસ કરતાં તો મને એમ માલૂમ પડે છે કે, એક યંત્ર તરિકે મનુષ્ય શરીર કાંઈ પણ ખોડ ખાંપણ વિનાની સર્વોત્કૃષ્ટ બનાવટ છે; તેમાં એવી એક પણ નિશાની નથી કે જે ઉપરથી આપણે તે નાશ પામવુંજ જોઈએ એવું અનુમાન ખાંધી શકીએ; એકંદરે તે અનંત-કાળ સુધી સજીવન રહ્યાજ કરે તેવી તેની બનાવટ જણાય છે.”

વાંચનારના મનમાં આ ઉપરથી પ્રશ્ન એ ઉભો થશે કે, “ ત્યારે મનુષ્યો મરી કેમ જાય છે ? ” તો તેનો જવાબ માત્ર એજ છે કે, અમુક અમુક બાબતો આયુષ્ય ઓછું કરનાર અને મૃત્યુને આમંત્રણ આપનાર છે તે વાતના અજ્ઞાનને લીધે, અગર તો તે જાણવા છતાં ઉન્મત વિષયેન્દ્રિયોને આધીન થઈને અયોગ્ય આચરણો કરવાથી તેની શિક્ષારૂપે મનુષ્યો અમૂલ્ય માનવ તનુમંદિરના ભોગવટાને માટે નાલાયક ઠરે છે.

પણ સવાલ એમ પૂછવામાં આવે કે, ‘મનુષ્ય જાતમાંથી કોઈએ અત્યાર સુધીમાં અમરત્વ અગર તો યથેચ્છ દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કર્યું છે ?’ તો આનંદ અને અભિમાન સાથે આપણે જવાબમાં જણાવી શકીએ છીએ કે, આપણા જેવાજ દેહધારી મનુષ્યોએ અવિશ્રાત પરિશ્રમ, દૃઢ નિશ્ચય, અને અતિ વિશુદ્ધ આચારવિચારનાં સાધનો વડે અમરત્વ અને અખંડ ઉજ્જ્વલ કીર્તિ સંપાદન કર્યાં અનેક દૃષ્ટાંતો આપણાં આર્ય શાસ્ત્રોમાં મોજૂદ છે. લોમસ, અશ્વત્થામા, ગોપીચંદ, સનક, સનંદન, સનતકુમાર, નારદ, ધ્રુવ, વસિષ્ઠ પ્રભૃતિ સર્વેને સારી રીતે જાણીતાં દૃષ્ટાંતો છે.

ભિન્ન ભિન્ન મનુષ્યોનાં પાનપાન અને આચારવિચારમાં જેટલી ભિન્નતા જોવામા આવે છે તેટલોજ તફાવત તેમની આયુર્મર્યાદા-જીદગીની લંબાઈની બાબતમાં પણ જોવામાં આવે છે. અને વિચારવાનને તો એ બાબતમાં ખાત્રીજ હોય છે કે આયુષ્ય ઓછુ વધારે હોવાનો આધાર કેવળ રહેણીકરણી ઉપરજ મુખ્યત્વે કરીને રહેલો છે.

અગાઉ આપવામાં આવેલાં સુપ્રસિદ્ધ વિજ્ઞાનવિદો (Scientists)નાં વચનો ઉપરથી વાંચનાર જોઈ શક્યા હશેજ કે, મનુષ્યે જીવનની ચોકસ હદની પાર જવાયજ નહિ એવી તેનાપર કાંઈ પણ દરજ મુકવામાં આવેલી નથી. એ હદ માણસ પોતાના આચરણ વડેજ પોતાની મેળે ખાંધે છે. સ્વભાવતઃ મુક્ત છતાં રેશમના કીડાની માફક પોતાનાજ દુષ્કર્મની જાળમાં પોતે બંધાઈ બેસે છે. લંબાણુ વિવેચનથી આ પુસ્તકમાં આમળ ઉપર બતાવી આપવામા આવશે તેમ મનુષ્ય શરીર એક વહેતી નદીની માફક નિરંતર બદલાતું જાય છે, અને શરીરના એકેએક જુના પરમાણુ અ-રીરની બહાર નિકળી જઈ તેને બદલે નવાં પરમાણુ (Cells) તેની જગા લેતાં જાય છે. એવી પ્રત્યેક શરીરમાં ચાલતી સતત ક્રિયાનો મુદ્દિપૂર્વક લાભ લેઈ ધણું મનુષ્યોએ જન્મથી મળેલા રોગી,

નિર્મલ, કૃષ્ણ શરીરને બદલી નાંખી નિરોગ, બળવાન, અને સૌંદર્યપૂર્ણ શરીરો કેટલાંક વર્ષના સતત પ્રયત્નના પરિણામે પ્રાપ્ત કર્યાના ખાતરીલાયક અસખ્ય દાખલાઓ જૂત તથા વર્તમાનકાળના આપણને મળી આવે છે. આપણે પણ આવો લાભ મેળવવાને માટે શું કરવું તેનું સ્પષ્ટ વિવેચન આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યું છે.

ગઇ કેટલીક સદીઓમાં ભારતવર્ષ એવી અંધાધુનીમાંથી પસાર થયું છે કે જેથી દીર્ઘાયુષી મનુષ્યોના આવરદાના નામકામ સાથેના સત્તાવાર સરકારી આંકડા આપણને મળતા નથી. પરંતુ યુરોપ અમેરિકામાં આવી સ્પષ્ટ નોંધ રાખવામાં આવેલી છે, જે ઉપરથી સામાન્ય મનુષ્યોને આશ્ચર્યચકિત કરે તેટલા લાંબા આવરદાના દાખલા આપણને મળી આવે છે. માત્ર જુગ જણવા લાયક દાખલાજ અત્રે જણાવીએ.

સેન્ટ લીઓનાર્ડના 'પૅરીશ રેજિસ્ટર'માં એક થોમસ કાર્ન (Thomas Carn) નામના શામ્સના મરણની નોંધ તા. ૨૮મી જાન્યુઆરી સન ૧૫૮૮ના રોજ લેતાં જણાવવામાં આવેલું છે કે આ માણસ ૨૦૭ વર્ષની વયે મરણ પામ્યો છે. તે ઇંગ્લેન્ડનો રાજા બીજો રિચર્ડ રાજ્ય કરતો હતો ત્યારે જન્મ્યો હતો, અને રાણી ઇલીઝાબેથના વખતમાં મરણ પામ્યો હતો, અર્થાત્ પોતાની જીંદગીમાં તેણે બાર રાજ રાણીઓની રાજકારકીર્દિ જોઇ હતી.

આબરડીનશાયરનો વતની પીટર ગાર્ડન (Peter Garden) તા. ૧૨મી જાન્યુઆરી સન ૧૭૭૫ના રોજ ૧૩૧ વર્ષની વયે મરણ પામ્યો હતો.

વૉટરફોર્ડ પરગણાની રહીશ કાઉન્ટેસ ડેસમોન્ડ (Countess of Desmond) નામની ઉમરાવળની પહેલા જન્મ રાજના સમયમાં ૧૪૦ વર્ષની ઉંમરે મરણ પામી હતી.

ઑપશાયરના ઍલ્ફેરબરી નામના ગામડાનો રહીશ થોમસ પાર (Thomas Parr) ઇ. સ. ૧૪૮૩માં જન્મી ૧૫૨ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવવા ભાગ્યશાળી થયો હતો. ઇંગ્લેન્ડના પહેલા ચાર્લ્સ રાજાએ આ ખેડુતને પોતાને ત્યાં ભોજન માટે આમંત્રી માંસાહાર અને દારૂડે તેને ખેલદ અત્યાહારનો ભોગ ન બનાવ્યો હોત તો તે ધણાંજ વધારે વર્ષ જીવી શક્યો હોત. આ ખેડુતને વેસ્ટ-મીન્સ્ટર એબીમાં દફનાવવામાં આવ્યો હતો.

નાર્વે દેશના ડ્રેકનબર્ગ (Draakenberg) પંદર વર્ષ સુધી તુર્કિસ્તાનમાં કેદનું દુઃખ સહન કર્યું હતું. તે પછી ધણાં વર્ષ સુધી શુલામ તરીકે મજૂરી કર્યા છતાં ૧૩૦ વર્ષની યુગ્લેર્ગે ઉંમરે પણ તે એવો તો જીવાન દેખાતો હતો કે તેણે તે વયે એક જીવાન છોકરી સાથે લગ્ન કર્યું હતું. આ માણસ છેક ૧૪૬ વર્ષની વયે મરણ પામ્યો હતો.

જૉસેફ સરીન્ગટન (Joseph Surrington) ઉપર લખેલા શામ્સના કરતાં પણ વધારે જીવ્યો હતો. તેના શરીરનું કૌવત કેટલું હશે તેનું અનુમાન નીચેની બિનાથી થઇ શકશે. તેના સૌથી મોટા છોકરાની ઉંમર ૧૦૮ વર્ષની, અને ન્હાનામાં ન્હાના છોકરાની ઉંમર માત્ર નવ વર્ષની હતી. એટલે કે, એકજ આપથી પેદા થયેલ બે સગા ભાઇઓ વચ્ચે વયમાં નબળાઈ વર્ષનું અંતર હતું. આ દીર્ઘાયુષી માણસ ૧૬૦ વર્ષની પુખ્ત વયે મરણ પામ્યો હતો.

હુન્ગેરી દેશના બોવીન (Bowin) નામના માણસનું આયુ કુટુંબ દીર્ઘાયુષ ભોગવવા માટે પ્રખ્યાત છે. તે પોતે ઇ. સ. ૧૭૫૦ માં પોતાની ૧૭૨ વર્ષની મોટી ઉંમરે મરણ પામી, પાછળ ૧૬૪ વર્ષની એક વિધવા, અને ૧૧૫ વર્ષની વયનો એક પુત્ર મૂકી મરણ પામ્યો હતો.

રૂશીયાનો એક બળવાન યોદ્ધો જેના જન્મ મરણની નોંધ સરકારી દફતરોમાંથી મળી આવે છે, તે ઉપરથી જણાય છે કે તે સન ૧૬૨૩માં જન્મી સન ૧૮૨૫માં મરણ પામ્યો હતો. એટલે કે તે ૨૦૨ વર્ષનું આશ્ચર્ય લાગ્યા સિવાય રહે નહિ તેવું લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શક્યો હતો.

ડૉન જ્યુવેન સેવેરી ડી લીમા (Don Juan Saveire de Lima) નામનો શખ્સ સન ૧૭૩૦ માં ૧૬૮ વર્ષે મરણ પામ્યો હતો.

હાલના જમાનામાં પણ દીર્ઘાયુષી મનુષ્યોના દાખલા યોગનારને જડી આવ્યા વિના રહે તેમ નથી. દાખલા તરીકે, સન ૧૮૯૮ની તા. ૨૫ મી ઑક્ટોબરના “ડેલી મેલ” ના અંકમાં વીએના શહેરના એક ૧૧૧ વર્ષે હયાત અને સુદૃઢ બાંધાના શખ્સનો હેવાલ આપવામાં આવ્યો હતો.

અમેરિકામાં આવેલા સાનફ્રાન્સીસ્કોના રહીશ કૅપ્ટન ગોડાર્ડ ઇ. ડી. ડાયમંડ (Captain Goddard E. D. Diamond) સન ૧૯૦૫ ની ૧લી મેના દિવસે પોતાની ૧૦૯ વર્ષની જન્મગાંઠ ઉજવી હતી, તેઓની ઉંચાઈ પાંચ ફુટ સાડા છ ઇંચ, શરીરનું વજન ૧૪૦ રતલ, છાતીનો ઘેરાવો ૩૬ ઇંચ, આંખો તેજસ્વી, સર્વ જ્ઞાનેન્દ્રિયો સતેજ, બાંધો મજબૂત અને વળી ગયા વનારો ટટાર અને ઘણોજ તંદુરસ્ત છે. સાબળવા પ્રમાણે આ શખ્સ હજી પણ હયાત છે અને ગયાં લગભગ સાઠ વર્ષથી સંપૂર્ણ વનસ્પતિહારી હોઈ ચઢા, કોરી, તમાકુ, દારૂ, માંસ ઇત્યાદિનો કદી પણ ઉપયોગ કરતા નથી.

ફ્રાન્સ દેશની રાજધાની પેરિસ શહેરમાં આવેલા પ્રખ્યાત ‘પેશ્યુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ’ના સબ ડાયરેક્ટર, પ્રોફેસર મેચનીકોફના કહેવા પ્રમાણે ઇ. સ. ૧૯૦૯માં ગેરી નામના પ્રગણામા આવેલા સ્વેન્સા નામના ગામડામાં એક સ્વેન્સી આબાલવા (Svensei Abalva) નામની ૧૮૦ વર્ષની વયની એક વૃદ્ધ સ્ત્રી જીવતી હતી. કદાચ હજી પણ તે જીવતી હશે.

હૅઝીરા પ્રગણાના કહરાન ગામનો એક ઇસ્લામી ધર્મ પાળનાર જંગીરદાર દેરા ઇસમાઇલ-ખાન ખાતે ઇ. સ. ૧૯૦૯ માં ૧૨૫ વર્ષની વયે મરણ પામ્યો હતો. આ શખ્સે ઇ. સ. ૧૮૩૦ માં અફઘાનો સાથેની લડાઈમાં ભાગ લીધો હતો.

આલોદ તાબાના ગોલાણા ગામમાં એક માલણ ૧૧૭ વર્ષની વયની સન ૧૯૦૯ માં હયાત હતી, અને ખેતરમાં જઈ કામ કરતી હતી. કદાચ હજી પણ તે હયાત હશે.

રા. માસ્તર મણિલાલ મુળજીભાઈ સોજીત્રાવાળાના કહેવા પ્રમાણે વસો ગામમાં એક હજમ જતીની સ્ત્રી ૧૩૫ વર્ષ જેટલી વૃદ્ધ ઉમરની હતી.

મહારી જન્મભૂમિ મોળે આસોદર તાલુકે ખોરસદ, જલ્દે ખેડાના રહેનાર શેઠ ભગવાનદાસ પુરૂષોત્તમની બહેન શીવબા હાલ હયાત છે. તેમનો જન્મ સંવત ૧૮૬૯ ની સાલમાં થયો હતો. એટલે હાલ તેમની ઉમર એકસો વર્ષ ઉપરની છે. આ બાદને મારે ત્યાં બોલાતી તેમની સાથે મેં કેટલીક વાતચિત કરી હતી. તે આંખે સારી રીતે જોઈ શકે છે, અને ચક્ષુમાંની જરૂર પડતી નથી. તેમના દાંત માત્ર ત્રણ ચાર વર્ષથીજ પડી ગયા છે, ત્યાં સુધી તેઓ પોતાનો ખોરાક આવી શક્તાં હતાં. શુમારે ત્રીસ વર્ષની વયે તેઓ વિધવા થયાં હતા. હજી પણ તેઓ બે એક ગાફિ ચાલી શકે તેટલાં સશક્ત છે. બાહ્ય વર્ષની ઉમર સુધી તેઓ ખેડું લેઈ કુવે પાણી ભરવા જતાં હતાં. સદર બાઈ શીવબાના બાપના પિત્રાઈ ભાઈ વલ્લભદાસ જાદવજી પણ એકસો વર્ષ ઉપરાંતની વયે ગુજરી ગયા હતા.

ઉપર લખેલાં દીર્ઘાયુષી મનુષ્યો સર્વ સંસારી ગૃહસ્થાશ્રમી હોવાથી, સંસાર વ્યવહાર દીર્ઘાયુષીને બાધક નથી એ વાત સ્પષ્ટ થાય છે. વળી ઉપર લખેલ લગભગ સર્વ દીર્ઘાયુષી મનુષ્યોએ આરોગ્યશાસ્ત્રના થોડાં વધારે નિયમોનું અનુયાયી પાલન કર્યાં કરેલું હતું, તોપણ તેઓને સારો લાભ મળ્યો હતો; તો પછી અનંત જીવન પ્રાપ્ત કરવાના ભૂતકાળમાં તથા વર્તમાનકાળમાં જણાવેલા વિશ્વાસપાત્ર લગભગ સર્વ ઉપાયોનું એકીકરણ જો આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યું છે,

તે આપણે સમજીને તે પ્રમાણે હેતુપૂર્વક વર્તન રાખવામાં આવે તો યથેચ્છ ફલપ્રાપ્તિ થાય એમાં સંશય ધરવા જોવા કાઠજ નથી.

આરોગ્યશાસ્ત્ર, નીતિશાસ્ત્ર, કે ધર્મશાસ્ત્રના નિયમોનાં ઉલ્લંઘનોને પરિણામે જોઓનાં પોતાનાં, કે પોતાનાં સંબંધીઓનાં, કે અન્ય માનવખંડુઓનાં જીવનો દુઃખ ને ક્લેશમય થયેલાં જોઓએ જોયાં કે અનુભવ્યાં છે તેઓ કેટલીક વાર સવાલ ઉઠાવે છે કે:-“ શું અતિ દીર્ઘ જીવન ઇચ્છ્યા જોગ છે ? Is life worth perpetuating ? ” આવા સવાલ ઉઠાવનારાઓ એ વાત ભૂલી જાય છે કે દુઃખ અને વેદના સાથે અમરત્વ ભેગું રહી શકતું નથી. (Suffering and immortality cannot go together). અર્થાત્ ‘ ક્લેશમય જીવન ભાગ્યે જ દીર્ઘ હોઈ શકે છે. ’

અનંત જીવનની પ્રાપ્તિના જે માર્ગ આ પુસ્તકમાં વર્ણવવામાં આવ્યા છે તેને અનુસરનાર મનુષ્યનું જીવન નીતિમાન બનશે અને તે સાથે પોતે સુખી બનવા ઉપરાંત પોતાના સંબંધમાં આવનાર સર્વને પણ યથાશક્ય સુખી બનાવશે. આરોગ્યશાસ્ત્ર, નીતિશાસ્ત્ર, અને ધર્મશાસ્ત્રોના સર્વ માન્ય નિયમો પ્રમાણેજ વર્તન રાખ્યા કરનારને જ અમે અનંત જીવનની પ્રાપ્તિની આશા આપીએ છીએ; અને આથી રીતે વર્તનારનું જીવન દિવસે દિવસે વધારે ને વધારે સુખી કેમ ન બને ? અમેરિકાના પ્રખ્યાત તત્ત્વજ્ઞ અને ગ્રંથકાર એમરસન કહે છે કે : “ Immortality will come to such as are fit for it—અર્થાત્ અમરત્વને માટે જે લાયક હશે તેમને જ માત્ર તે પ્રાપ્ત થશે. ”

જીવનને દીર્ઘકાળ સુધી લંબાવવાની અગત્ય વિષે એક પાશ્ચાત્ય લેખક નીચેના શબ્દો ઉચ્ચારે છે:-Life is worth perpetuating for the opportunities it offers. How little one can attain, comparatively, in the average, or even the exceptional life-time! A century of music merely begins to make it interesting. A thousand years of experience in art would leave one still in ignorance of many of its beauties. The pursuit of knowledge and the contemplation of the possible joys of existence demand immortality in the flesh.....Life means much to the awakened mind, far too much to be readily relinquished. Life that continues to unfold is worth perpetuating, and will unfailingly increase in power. “ જે જે શુભ અવસરો જીવનમાં આપણને પ્રાપ્ત થઈ શકે છે તેની ખાતર જીવનને અનંતકાળ પર્યંત લંબાવવું વાંચની છે. હાલ મનુષ્યો સાધારણ રીતે ભોગવે છે તેટલા (હુંકા) જીવનમાં અગર તો આપણે જેને સાધારણ રીતે બહુ લાંબુ આયુષ્ ગણીએ છીએ તેટલી મુદતમાં પણ આપણે કેટલું થોડું કામ પાર પાડી શકીએ છીએ ! સો વર્ષ સંગીતશાસ્ત્રના અભ્યાસમાં ગાળીએ ત્યારે તો તે શાસ્ત્રની ખરી લીઝુંત આપણને આવવા લાગે છે. એક હજાર વર્ષ વિવિધ કળાઓનો અનુભવ લેવામાં ગાળીએ તોપણ તેની ધણીએક ખૂબીઓ તો તે છતાંજે જાણવાની બાકીજ રહે. નિશ્ચિંત મને અને ખરા દિલથી જ્ઞાન પ્રાપ્તિના પ્રયત્નમાં મંડ્યા રહેવાય તે માટે, અને અંતરમાં ઉઠતી અનેકવિધ સુખાભિલાષોના યથેચ્છ શાંતિવન અર્થે આ માનવદેહમાં જ અમરત્વની અભાવશ્યકતા જણાય છે.....પ્રયુક્ત જીવાત્માને આ માનવજન્મ એટલો બધો સારભૂત અને અમૂલ્ય લાગે છે કે, તેના સંરક્ષણાર્થે બની શકે તે સર્વ પ્રયત્નો કર્યા વિના મરણને શરણ થવું તે કદી પણ પસંદ કરે નહિ. પ્રતિદિને અધિક અધિક વિકાસને પામતું જીવન સદોદિત ચિરકાળ સુધી લંબાવવું ધટે છે, અને જો તેમ થાય તો તે દિન દિન બલવન્નર બનતું રહેશે. ”

બ્રહ્મચર્ય અને દીર્ઘાયુષ્યને પણ ગાઢો સંબંધ છે, એ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખવાની છે. પરંતુ આ કળિયુગના જમાનામાં જન્મભર કુવારી જીંદગી ગાળવાની અમે ભલામણ કરતા નથી. વર્તમાનકાળમાં સ્ત્રીપુરુષો વિવાહિત જીંદગીમાં વિષયવાસનાને વશ વર્તે ઘણો અતિરેક કરે છે, છતાંએ સરકારી નોંધાને આધારે અનેક વાર ખતાવી આપવામાં આવ્યું છે કે અવિવાહિત પુરુષો કરતાં વિવાહિત સ્ત્રી પુરુષો પ્રમાણમાં વધારે લાંબુ આયુષ ગુજરે છે. આમ યવાનાં ધણાંક કારણો હશે, જેમકે, પરણેલી જીંદગી ગુજરનારની સાધરણ રીતે ખાનપાન વગેરે ખાખતમાં વધારે વ્યવસ્થા હોય છે; મન ઝાણું ભટકતું હોય છે; મંદવાડ વખતે સારવાર વધારે સારા પ્રકારની તેને મળે છે; સ્ત્રી અને પુત્રિપુત્રાદિના સહવાસમાં રહેવાથી એકદર મન વધારે સંતુષ્ટ અને પ્રકુલ્લ રહે છે; વિવાહિત જીવન ધણુંખૂંડે પુરુષાર્થપૂર્ણ (Active) અને ઉત્સાહી હોય છે, પણ કુટુંબ કે પુત્રપરિવારને પોષવાની જરૂર વિનના મનુષ્ય નિરૂત્સાહી અને આળસુ બની જવાનો સંભવ હોય છે. આ બધી બાબતો થોડે ઘણે અંશે ખરી હોવા છતાં એ વાત તો નક્કી છે કે, “અષ્ટાંગ બ્રહ્મચર્ય” (એટલે કે, દર્શન-સ્પર્શન-ભાષણ-વિષય કથા-ચિંતન અથવા ધ્યાન, અને ક્રિડા આદિ સ્ત્રીવિષયના સંપૂર્ણ પરિત્યાગયુક્ત બ્રહ્મચર્ય) યથાવિધિ જેમ વધારે મુદત સુધી પાળી શકાય તેમ જીવન ચોક્કસ રીતે વધારે લાંબુ થઈ શકે છે.

આયુર્વેદના સુશ્રુતના શારીરસ્થાનના ૩૫ મા અધ્યાયમાં નીચે પ્રમાણે લખેલું છે:—“આ શરીરની ચાર અવસ્થા છે. એક “વૃદ્ધિ” જેમાં સોળમા વર્ષથી લેઘ પચીસમા વર્ષ પર્યંત સર્વ ધાતુઓનો વધારો થાય છે. બીજી “યૌવન” જેનો પચીસમા વર્ષના અંત અને છવીસમા વર્ષના આદિમાં યુવાવસ્થાનો આરંભ થાય છે. ત્રીજી “સંપૂર્ણતા” જેમાં પચીસમા વર્ષથી લેઘને ચાળીસમા વર્ષ પર્યંત સર્વ ધાતુઓની (રસ, માંસ, રૂધિર, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, અને વીર્ય-Chyle, flesh, blood, fat, bones, marrow, & semen) પુષ્ટિ થાય છે. અને ચોથી “કિંચિત્પરિહાણી” જે બ્યારે સર્વ સંગોપાંગ શરીરસ્થ સકલ ધાતુ પુષ્ટ હોઈ પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત થાય છે તે. તદનંતર જે ધાતુ વધે છે તે શરીરમાં નથી રહેતી, કિન્તુ સ્વપ્ન પ્રસ્વેદાદિ દ્વારા બહાર નિકળી જાય છે. માટે એજ ૪૦ મું વર્ષ વિવાહનો ઉત્તમ સમય છે. ઉત્તમોત્તમ તો ૪૮ મે વર્ષ વિવાહ કરવો એષ્ટ છે.” હવે વર્તમાન કાળના પ્રાણીવિજ્ઞાનશાસ્ત્રે એ વાત ચોક્કસ રીતે સાબીત કરી છે કે, આંચળવાળાં સર્વ પ્રાણીઓમાં (Mammalia) એવો સાધારણ નિયમ પ્રવર્તે તો જણાય છે કે તેમના શરીરનો સંપૂર્ણ બાધો બંધાઈ રહેતાં જેટલો સમય લાગે તેનાથી તેમનું આયુષ પાંચગણું હોય છે. આ નિયમ પ્રમાણે જોતાં પણ જેઓ યથાવિધિ પચીસ વર્ષનું બ્રહ્મચર્ય પાળે છે તેઓનું આયુષ આરોગ્યના સામાન્ય નિયમો પાળતાં એકસો પચીસ વર્ષનું થવાનો સંભવ છે. જેઓ યથાવિધિ ચાલીસ વર્ષનું બ્રહ્મચર્ય પાળે તથા આરોગ્યના નિયમોને અનુસરે તેઓ નિઃસંશય બસે વર્ષ જીવી શકે તથા જે કોઈ વિરલ પુરુષો અડતાળીસ વર્ષનું અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી મિતાહાર જીવન ગાળે તે લગભગ અઢીસે વર્ષ સુધી પણ જીવી શકે.

વળી છાન્ડોગ્ય ઉપનિષદના પ્ર. ૩ પાં. ૧૬ ના શ્લોક ૧ થી ૬ સુધીમાં બ્રહ્મચર્યના ઉત્તમ, મધ્યમ અને કનિષ્ઠ પ્રકારનું ખડું સાઈં વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. તેમાં ૨૪મા વર્ષ સુધીના બ્રહ્મચર્યને કનિષ્ઠ, ૪૪ મા વર્ષ સુધીના બ્રહ્મચર્યને મધ્યમ, તથા ૪૮ વર્ષ સુધીના અખંડ બ્રહ્મચર્યને સર્વોત્તમ ગણવામાં આવ્યું છે, તથા ત્યાં લખેલું છે કે:—“જેમ આચાર્ય અને માતાપિતા પોતાનાં સંતાનોને પ્રથમ વયમાં વિદ્યા અને શુભગ્રહણને માટે તપસ્વી કરે છે, અને તેનોજ તેને ઉપદેશ કરે છે, અને સંતાન આપોઆપ અખંડિત બ્રહ્મચર્યના સેવનથી ત્રીજા પ્રકારના ઉત્તમ

બ્રહ્મચર્યનું સેવન કરી પૂર્ણ અર્થાત ચારસો વર્ષ પર્યંત આયુને વધારે છે, તેમ તમે પણ વધારો. કેમકે જે મનુષ્ય આ બ્રહ્મચર્યને પ્રાપ્ત થઇને તેનો લોપ કરતો નથી તે સર્વ પ્રકારના રોગોથી રહિત હોઇને ધર્મ-અર્થ-કામ-મોક્ષને પ્રાપ્ત થાય છે. ”

ઉપર પ્રમાણે એકલા બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથીજ ચારસો વર્ષ સુધી જીવન ટકાવી રખાય છે તે તેટલા લાંબા જીવનમાં નવા જોવા જાણવામાં આવતાં, અગર આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યાં છે તેવાં, સાધનોની વધારામાં મદદ લેવાથી જીવનને ઇચ્છાનુસાર હદ સુધી લાંબાવી શકાય તેમ છે, એ વાત વિચારવાનને હવે સ્પષ્ટ સમજાઇ હશેજ.

પ્રાચ્ય તેમજ પાશ્ચાત્ય ગુપ્તજ્ઞાનના માર્ગના પ્રવાસીઓ તેમજ અભ્યાસીઓ પણ જીવનને અનંત, અગર મરજી હોય તેટલા કાળ સુધી લખાવી શકવાનું ખાત્રીપૂર્વક માને છે. આ સંબંધમાં એક “ G. M. ” ની સંજ્ઞાવાળા તત્ત્વ લેખકના થોડાક શબ્દો અત્રે ઉતારવા ઠીક થઈ પડશે:-

The traditions of the “Elixir of Life,” said to be in the possession of Kabalists & Alchemists, are still cherished by students of Medieval Occultism—in Europe. The allegory of the Ab-è Hyat or Water of Life, is still credited as a fact by the degraded remnants of the Asiatic esoteric sects ignorant of the *real* Great Secret. The “pungent and fiery essence” by which Zanon renewed his existence, still fires the imagination of modern visionaries as a possible scientific discovery of the future.....*All is subject to change*..... Therefore, no possible substance, even if drawn from the depths of Infinity, no imaginable combination of drugs, whether of our earth or any other, though compounded by even the Highest Intelligence... could possibly produce Immutability... But (by special occult methods) the actual prolongation of human life is possible for a time so long as to appear miraculous and incredible to those who regard our span of existence as necessarily limited to at most a couple of hundred years.”

વર્તમાન કાળમાં આપણા દેશમાં અને ખાસ કરીને આપણી ગુર્જરગિરામાં આ વિષય મુદ્દલ ચર્ચાઓ નથી. અને તેથી તેવા નવા ક્ષેત્રમાં ઝંપલાવનારને અડચણો ઘણી નડે છે. આ વિષયમાં મહત્તે (આ પુસ્તકના લેખકને) કેટલી ફતેહ મળી છે, તે નિર્ણય કરવાનું કાર્ય પ્રજા વર્ગનું છે. સંસાર વ્યવહારની અનેક જાળોમાં પુસ્તક લખવાનું કાર્ય સતોષકારક રીતે થઈ શકતું નથી, છતાં મારાથી બનતી સામગ્રી વાંચકવૃંદ સમક્ષ રજુ કરવાનો મહે પ્રયત્ન કર્યો છે, જેનો સ્વીકાર પ્રીતિ પૂર્વક થશે એવી હું નમ્ર આશા રાખું છું.

આ પુસ્તક લખવામાં, કોઇ કોઇ સ્થળે ધરીત ફેરફારો કરવામાં તથા પ્રુફ વગેરે સુધારવા માં મારા સન્મિત્ર રા. રા. પ્રિતમલાલ વજેશંકર વડીલ, ખી. એ. એલ. એલ. ખી., તથા ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. એમના તરફથી મને બહુ કીમતી સહાય મળી છે, જે માટે હું આ સ્થળે તેમનો આભાર પ્રદર્શિત કરું છું.

વિસનગર,
કાર્તિક શુક્લ પ્રતિપદા
સંવત ૧૯૭૦.

ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વડીલ.

અધિપતિ “ધન્વન્તરિ.”

અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?

ઉપોદ્ધાત.

જન્મ અને મરણ પ્રાણી માત્રને છે. સ્થાવર અને જંગમ વસ્તુઓનો પણ કાળે કરીને નાશ થાય છે. પ્રગટીકરણના નિયમ મુજબ દરેક પ્રાણી અને પદાર્થનું ક્ષણે ક્ષણે રૂપાંતર થાય છે. જે તેમ ન થતું હોય તો વૃદ્ધિ અને ક્ષય થાયજ નહિ. અતિ પ્રાચીન વેદકાળમાં રચાયેલા યજુર્વેદ અ. ૩૬ મં. ૨૪ માં પણ લખેલું છે કે “ઓઐમ્ તન્નશ્ચુર્દેવ હિતં પુરસ્તાચ્છુકમુચ્ચરત્ । પશ્યેમ શરદઃશતં જીવેમ શરદઃ શત ૫૦ ગૃણ્યામ શરદઃ શતં પ્રવ્રવામ શરદઃ શતમર્દનાં હ્યામ શરદઃ શતં મૃયેમ શરદઃ શતાત્ ॥ ય. અ. ૩૬ મ ૨૪ ॥ (અર્થ) જે અન્ન સર્વનો દ્રષ્ટા, ધાર્મિક વિદ્વાનોનો પરમ હિતકારક તથા સૃષ્ટિ પૂર્વે, પશ્ચાત, અને મધ્યમાં સત્ય સ્વરૂપથી વર્તમાન રહે છે, અને સર્વ જન્મતો કર્તા છે તેજ અન્નને અમે સો વર્ષ સુધી જોઈએ, જીવીએ, સાંભળીએ, અને તેજ અન્નનો ઉપદેશ કરીએ તથા તેનીજ કૃપાથી કોઈને આધિન ન રહીએ, તેજ પરમેશ્વરની આજ્ઞાપાલન અને કૃપાથી સો વર્ષ ઉપરાંત અમે જોઈએ, જીવીએ, સાંભળીએ, અને સ્વતંત્ર રહીએ.” એવા શબ્દો છે. વિવાહાદિ કાર્યો કરાવ્યા પછી બ્રાહ્મણો ઉપરના મંત્રનો આશીર્વાદ આપે છે. જ્યાં પણ મનુષ્યોનો મોટો ભાગ તેટલું આયુષ્ય ભોગવતો નથી. કોકોમાં એક સાધારણ કહેવત થઈ પડી છે કે “જન્મ મરણ અને પરણ એ ત્રણ વસ્તુઓ માણસ જન્મતા હાથમાં નથી.” ત્યારે શાસ્ત્રના મત્રો શું ખોટા હશે? શું પરણવાનું કે ન પરણવાનું પણ માણસ જન્મતા હાથમાં નથી? યુરોપ અમેરિકામાં હજારો માણસો, કાં ત્રી કે કાં પુરુષ, લગ્ન કર્યા સિવાય પોતાની જાંઘળી ગુજરે છે. અને સંખ્યાબંધ મનુષ્યો તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. શું પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ ઉન્નતિક્રમમાં આગળ વધેલી મનુષ્યજાતને કાગળનાં પુતળા જેવી બનાવી મૂકી છે? કાગળનાં પુતળાં ન્યાયવાનર દરેક પૂતળાને લગાડેલો તંતુ ખેંચે છે તેમ પુતળાં નૃત્ય કરવા લાગે છે, તેમ મનુષ્યજાત પણ કાગળનાં પુતળાં માફક કર્મની ગુલામ થઈ તેના ન્યાયના પ્રભાણે નાચવા માટે સજ્જ થઈ છે? જે કર્મો પોતે ઉત્પન્ન કરેલાં છે તે કર્મોની શું તે ગુલામ બનેલી છે? કદી એમ બની શકેજ નહિ. કહેવતમાં પણ કહેલું છે કે “નર અપની કરની કરે નરકા નારાયણ હોય” જે માણસ પોતાની કરણી કરે તો પોતે નારાયણ રૂપ થાય છે. કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી, દુરાચારથી, મિથ્યા આહારવિહારથી મનુષ્યજાત સંખ્યાબંધ રોગોનો ભોગ થઈ પડી છે. સંખ્યાબંધ મનુષ્યો અનેક જન્મના રોગોથી પિડાય છે અને અકાળે મરણના શરણ થાય છે. રોગથી પિડાતા મનુષ્યના મુખમાંથી નિરાશાના ઉદ્ગાર નિકળે છે કે “ભાઈ શું કરીએ? આવા રોગ ભોગવવાનું નશીબમાં લખાઈ લાવ્યા છીએ! દેહ છે ત્યાં રોગ જોડાયલાજ છે! રોગમાંથી મુક્ત થવાનું આપણા હાથમાં નથી! ભોગવેજ છુટકો છે. અવધી આવશે ત્યારે રોગ એની ઝેણેજ મટશે!” ઇત્યાદિ વચનો તેમના મુખમાંથી નિકળતાં સાંભળવામાં આવે છે. અને કર્મના દાસજ હોય અને રોગ દાળવાનો દુનિયામાં કંઈ ઉપાયજ ન હોય એમ માની દુઃખ ભોગવ્યા કરે છે. કટલાક કહે છે કે ‘શું કરીએ ભાઈ! હજારો દવાઓ પેટમાં રેડી રેડીને મોઢાને ખાળ જેવું કર્યું પણ બ્યારે રોગ મટતો નથી ત્યારે હવે મરેજ છુટકો છે. ઉપર પ્રભાણે નિરાશાના

શબ્દો કાઢી વારંવાર નીસાસા મુક્યા કરે છે પરંતુ કુદરતના કીયા નિયમનો ભંગ થવાથી એ રોગ ઉત્પન્ન થયો છે, અને ઉત્પન્ન થએલા રોગના નિવારણાર્થે કીયા નિયમનું પાલન કરવાની જરૂર છે, અને ક્યાં ક્યાં અયોગ્ય અને રોગજનક ખાનપાન બંધ કરવાની જરૂર છે તેનો વિચાર તો લેશ માત્ર કરતાજ નથી, પરંતુ દવાઓના રગડા પી રોગ મટાડવાની આશામાં ને આશામાં પોતાના આયુષ્યનો ક્ષય કરે છે. ચાલુ જમાનામાં યુરોપ અમેરિકા ખંડમાં તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે દીર્ઘાયુષ કેવી રીતે ભોગવાય તે તરફ વિદ્વાન અને શોધક વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાયું છે. અને તેઓ એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા છે કે કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવાથીજ તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી શકાય છે. એવા નિયમોનું પાલન કરવાથી રોગ થતો નથી. અને કંઈ કારણસર થાય છે તો કુદરતી ઉપચારથી તેને દુર કરી શકાય છે. કુદરત હમેશાં પ્રાણી માત્ર નીરોગી રહીને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે તેને માટે સતત પ્રયત્ન કર્યા કરે છે. રોગ ઉત્પન્ન કરનાર વિષને કુદરત શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખે છે. તેના કાર્યને આપણે મદદ કરવાની છે. રોગ ઉત્પન્ન થતા પહેલાં આપણા શરીરમાં આવો વિષમય મળ ભેગો થાય છે ને તે કાઢી નાંખવા કુદરત જે પ્રયત્ન કરે છે તેનુંજ નામ આપણે રોગ કહીએ છીએ. એવો મળ કુદરત, ઝાડા, ઉલટી, પેશાબ, પરશેવો, ગડગુમડા છત્યાદિ દ્વારા બહાર કાઢી નાંખે છે. ને કુદરતનું કાર્ય હિતાવહ છતાં તેને મદદ કરવાને બદલે મનુષ્ય જ્યારે દોઢડહાપણુ વાપરી દવાઓ વિષ શરીરમાં દાખલ કરી કુદરતની ક્રિયાનો અટકાવ કરે છે ત્યારે રોગ મટવાને બદલે ઉલટો વૃદ્ધિ પામે છે અગર થોડો વખત એ રોગનાં ચિન્હ દેખાઈ જાય છે, અને બીજા રૂપે પ્રગટ થાય છે જેથી ક્ષાયદાને બદલે નુકશાન થયા વિના રહેતું નથી.

તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે પુરાં સો વર્ષ અગર તેથી પણ વધારે આયુષ્ય કેવી રીતે ભોગવી શકાય તે સંબંધીના કુદરતના નિયમો શા છે ને તેનું કેવી રીતે પાલન કરવું એ વિષે ચાલુ જમાનામાં વિદ્વાન વર્ગના કેવા વિચારો છે તે હું વાંચક વર્ગ આગળ રજૂ કરીશ. એ નિયમોનું પાલન કરવાથી સંખ્યાબંધ માણસોને તેના લાભ જણાયા છે. અને વિદ્વાન વર્ગ તે મતને સંમત થતો જાય છે. માટે તે મતની સત્યતાનો સ્વીકાર કરી તેનું પાલન કરવામાં આવશે તો નિશ્ચય તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાને નિયમોનું પાલન કરનાર મનુષ્ય ભાગ્યશાળી થશે એમાં જરા પણ સંશય નથી.

બોધ પાઠ પહેલો.

આ વિશ્વમાં જન્મ પામેલાં પશુ, પક્ષી, પ્રાણી અને મનુષ્ય જાત એ સર્વેને પોતાનું જીવન ટકી રહે તેથી ઇચ્છા હોય છે. અને મનુષ્ય જાતને તો તે જીવન કેવી રીતે ટકી શકે તે જાણવાની કુદરતીજ ઇચ્છા હોય છે. પૂર્ણ માનસિક, શારીરિક, પુરુષત્વપાણું કે સ્ત્રીપણું આપણે ઇચ્છીએ છીએ, તેને વખાણીએ છીએ અને તે મેળવવા સતત યત્ન કર્યા કરીએ છીએ. જેઓ પોતાનું મરણ ઇચ્છે છે તેઓ પોતાનો વિનાશ જલદી લાવે છે. સારે ભાગ્યે બધી જાતનાં સુખો જીવનમાંથીજ ઉદ્ભવે છે. અને તેથીજ તે મેળવવાની કોશીશમાં આનંદ મનાય છે. જીવનનો અર્થ તંદુરસ્તિ અને તંદુરસ્તિ એટલે જીવન છે. જ્યાં તંદુરસ્તિ નથી ત્યાં જીવન પુરતા પ્રમાણમાં છે એમ કહેવાય નહિ.

ઇચ્છિત વસ્તુ વધારે ને વધારે ચિંતાકર્ષક થતી જાય છે અને પરિણામે પોતે ધારેલાં કામો પૂર્ણ કરવા અને તેનું ફળ ભોગવવા ધણાં વર્ષો સુધી જીવાય તો સાફ એમ દરેક માણસ ઇચ્છા રાખતો જણાય છે. જીવવાની ઇચ્છાના પ્રમાણમાંજ જીવન ટકાવી રાખનારી સ્થિતિમાં પણ વધારો થતો જાય છે. કારણ કુદરતના નિયમથીજ કુદરતી હાનતો હમેશાં પૂર્ણ થાય છે.

જીંદગીના વીમાના સ્ટેડીસ્ટીક્સ (આંકડા) ઉપરથી ચોખ્ખી રીતે સાબીત થયું છે કે મનુષ્યજાતના સરાસરી આયુષ્યનું પ્રમાણ ચાલુ વીસ વર્ષમાં વધ્યું છે. અને તે એટલે સુધી કે વીમા કંપનીઓને જીંદગી ઉભરના પ્રમાણમાં જીંદગી દર ગોઠવવા પડ્યા છે.* આ બીમાની મારી અને તમારી જીંદગી ઉપર પણ ખાસ અસર થાય છે એમ સમજવાનું છે. હજી ભૂતકાળ કરતાં ભવિષ્યમાં આ વાત આપણને ધણી લાભકારક થઈ પડશે. આપણામાં હવે એટલી તો સમજ શક્તિ આવી છે કે આપણે આપણા શરીરના માસ્તર (કાલુમાં રાખનાર) થઈ શકીએ અને તેને દીર્ઘકાળ સુધી તંદુરસ્ત અને સૌંદર્યવાળું રાખી શકીએ. આટલા વખત સુધી મનુષ્ય જાત આપણું શરીર કેવી રીતે રચાય છે અને તેનું કેવી રીતે પોષણ થાય છે, તે વાતથી અજાન હતી. હવે તો “તમે પોતે કાણ છો તે જાણવાને શક્તિવાન થયા છો.”

દીર્ઘકાળ સુધી તંદુરસ્ત ભરેલું જીવન કેવી રીતે રહી શકે તે સંબંધી સુશિક્ષિત અને વિદ્વાન વર્ગ તરફથી થતી ભાગણીઓને માન આપીને હું આ બોધપાઠોમાં વિસ્તારથી ચોક્કસ અને વ્યવહારૂ સૂચનાઓ કરીશ. જે સૂચનાઓનું અનુકરણ કરવાથી દરેક માણસ પુરાં સો વર્ષ અને તે કરતાં પણ વધારે મુદત સુધી જીવન ટકાવી શકશે અને પોતાના મન અને શરીરને પૂર્ણ આરોગ્યમાં રાખી શકશે.

અત્યારે પણ હજારો માણસો એવાં મળી આવશે કે જેમનું આયુષ્ય સો વરસ કરતાં પણ વધારે હશે. એટલે એમ કહી શકાય છે કે હાલમાં સાધારણ રીતે સ્ત્રી અને પુરૂષો જે હુંકી જીંદગી ભોગવે છે તેથી વધારે લાંબી જીંદગી ભોગવી શકાય તેમ છે, જ્યાં હાલ હજારોની સંખ્યા છે ત્યાં એક સૈકામાં લાખોની સંખ્યા થશે. જનસમાજ સો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવનાર તરફ આશ્ચર્ય સાથે માનની લાગણીથી જીવે છે. કુદરતનો ધરાદો સંહાર કરવાનો છે એ વિકલ્પના કરવી એ તદ્દન ભૂલભરેલું છે. કારણ કુદરત તો દરેક મનુષ્ય અગર પ્રાણી લાંબી જીંદગી ભોગવી શકે તેને માટે નિરંતર પ્રયાસ કરતી માલુમ પડે છે. આ હકીકતથી અજાણ હોવાથી મનુષ્યજાત પોતાનું દોઢડાપણ વાપરી ધણી વખતે કુદરતના માર્ગમાં મોટી અડચણ કરે છે, જેથી તંદુરસ્ત તથા દીર્ઘાયુષ્ય તરફના તેના યોગ્ય પ્રયત્નમાં વિક્ષેપરૂપ થઈ પડે છે.

સો વર્ષની જીંદગી ભોગવનારાં સ્ત્રી-પુરૂષોએ કંઈ ખાસ જાતની શક્તિ સંપાદન કરેલી હોતી નથી, કે જે બીજા માણસોથી મેળવી ન શકાય. તેઓએ પોતાનું વર્તન જીવનશક્તિના કેટલાક પ્રવાહને અનુકૂળ કરેલું હોય છે અને તેથી કુદરતી રીતે બક્ષીશ કે ઇનામ તરીકે તેમણે તંદુરસ્ત અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરેલું હોય છે. હું ખાત્રીપૂર્વક કહી શકું છું કે પૂર્ણ તંદુરસ્ત અને સૌંદર્ય સાથે સો વર્ષની જીંદગી ભોગવવી એ તદ્દન સંભવિત વાત છે. દીર્ઘાયુષ્યથી થતા શાયદાનું ધ્યાનપૂર્વક મનન કરો. સો વર્ષના જીવનની ઇચ્છા રાખવી એ ખરેખર સ્તુત્ય આકાંક્ષા છે. અને ઉચ્ચ પુરૂષત્વ કે સ્ત્રીપણીની તમામ શક્તિઓ અને સૌંદર્ય સહીત સો વર્ષ સુધી જીવવાની દ્રઢ મનેચ્છા કેટલી બધી વખાણવા લાયક છે ?! એક લથડતો અને ઠોકરો ખાતો ડોસો જે સો વર્ષની ઉંમરે પહોંચ્યો છે તેનો બાળક જેવો દયામણો સ્વર અને ચાળાથી તેને ધીક્કારતા હોય તેવા માણસોને પણ

* ઉપરનું પ્રમાણ યુરોપ અમેરિકામાં જ્યારે વધવા માડ્યું છે ત્યારે ઉલટું આપણા દેશમાં તે ઘટવા માંડ્યું છે. તેનું કારણ એજ કે તે દેશમાં સંખ્યાબંધ મનુષ્યો કુદરતી જીવન ગાળવા લાગ્યા છે અને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાના દરેક ઉપાય કામે લગાડવા લાગ્યા છે, ને સંખ્યાબંધ લોકોએ દવા લેવાનું બંધ કર્યું છે અને કુદરતી ઉપાયથી રોગ નિવારણ કરે છે. આ દેશમાં જીંદગીની મર્યાદા આજળ વધી નથી જેથી વીમા કંપનીઓએ જીંદગીના વીમાના દરમાં જરા પણ ફેરફાર ન કરતાં તેના તે દર હજી સુધી કાયમ રાખેલા છે.

દયા આવે છે પણ તે મારા વિચારથી તદ્દન વિરૂદ્ધ છે. વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજવા સારૂ તમે એકસો વર્ષના સ્ત્રી કે પુરૂષને વધારે મજબૂત વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે સુખી અને જાણે તે પોતાની ભરજીવાનીમાં હોય અને ખીજાં કેટલાક વર્ષની વધારે ઉપયોગી જીવગી ભોગવવા સરખો હોય તેવો કહ્યો. એવી કાલ્પનિક મૂર્તિ પ્રાપ્ત કરવાની હું તમોને સૂચના આપીશ.

કેટલાંક સ્ત્રી કે પુરૂષો જીવનશાસ્ત્રના કોઈ પણ કાયદા કાનુનો પ્રમાણે ચાલ્યા વિના સો વર્ષ સુધી જીવે છે, પણ તે કંઈ અણુધાર્યું કે અણુચિંતવ્યું થાય છે એમ નથી. કારણ કુદરતના રાજ્યમાં કોઈ પણ કાર્ય કોઈ પણ ચોક્કસ કારણ વિના બનવા મામતુંજ નથી. જેઓ કંઈ પણ ખાસ પ્રયાસ વિના સો વર્ષની ઉંમરે પહોંચ્યાં છે તેઓ અજાણતાં પણ કુદરતના નિયમોને અનુસરી ચાલ્યા છે. કેટલીક બાબતોમાં તેઓએ આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો તરફ બેદરકારી પણ બતાવેલી હશે પણ તેઓનું દીર્ઘાયુષ્ય કંઈ મનસ્વિ પ્રકારના વર્તનથી લખાયું છે, એમ કહી શકાય નહિ. જીવનશક્તિને સાચવવામાં તેઓની કેટલીક રહેણીકરણી એટલી બધી ઉત્તમ હોતી જોઈએ કે જે બાબતમાં તેઓ બેદરકાર રહ્યા તે બાબતથી તેમને થતું નુકશાન દખાઈ જવા પામ્યું અને તેમને સારી અસર થવા થવા પામી. જે તેઓ દરેક રીતે આરોગ્યના નિયમાનુસાર ચાલ્યા હોત તો ચોક્કસ રીતે ખીજાં ધણું વર્ષ પોતાની જીવગીમાં વધારી શક્યા હોત. થોડા લોકો આરોગ્યના નિયમ વિરૂદ્ધ સો વર્ષ જીવ્યા તેથી તમારે તમારા ભવિષ્યને તેવા વિચારથી જોખમના તાંખવું એ ઉચિત નથી. તમે પણ જે આ બોધપાઠોમાં બતાવેલા જીવનના નિયમોને વળગી રહેશો તો ખચીત મનનો ઇચ્છીત હેતુ પાર પાડી શકશો. આ અજ્ઞાનતા હજારો સ્ત્રી પુરૂષોને અકાળ મૃત્યુ તરફ દરેરોજ ધસડી જાય છે. પણ દરેરોજના જીવનમાં જ્ઞાનના ઉપયોગથી તેઓ આ વિનાશમાંથી બચી શકે તેમ છે.

દીર્ઘાયુષ્ય વિષેના શાસ્ત્રની સત્યતાની બાબતમાં હાલમાં લોકોમાં જાગૃતિ થતી હોવાથી જ્ઞાની પુરૂષો પૂછે છે કે “અમારે આજે કેવી રીતે રહેવું” જોઈએ કે જેથી ભવિષ્યમાં દીર્ઘાયુષ્ય ખચીત મળે ” આ સવાલ તમારે પણ તમારા આત્માને પૂછવો એ ડહાપણ ભરેલું છે. આજથીજ તમે જેવી રીતે રહેવાનું કરશો તે ઉપર ભવિષ્યમાં તમારી તંદુરસ્તિ અને સુખનો આધાર નક્કી થશે. ટુંકામાં તમે આજેજ ખી વાવો છો, જેનું પરિણામ જીવાની અથવા વૃદ્ધાવસ્થા, તંદુરસ્તિ કે માંદગી સુખ કે દુઃખ, જીવન યા મોત થશે. જેવું ખી વાવશો તેવું લાગશે. તમો ખરેખર પેન્સ ડીલાયનની અતિશયોક્તિ ભરેલી વાત અને જીવાનીના અદ્રશ્ય ઝરાની ફ્લોરીડાના જંગલ અને ખીણોમાં, કરેલી તપાસ વિષે વાંચ્યું તો હશેજ. જે ઝરાને લેખને તેને શોધી કાઢનાર હમેશ માટે જીવાન સુંદર અને તંદુરસ્ત રહે એમ કહેવાતું હતું, તેને નિરાશા મળવી નિશ્ચિત થયેલી હતી. કારણ જ કે તેનો મનોવિચાર બહુ ઉચ્ચ હતો પણ તેને મેળવવાની રીત વ્યવહાર નહતી. જે ખીજા લોકો હાલ પણ ભૂલ કરે છે તેજ ભૂલ તેણે કરી હતી. તેણે તંદુરસ્તિ અને જીવાનીનું મૂળ પોતાનાથી બહાર ધાર્યું. જે લોકોએ તંદુરસ્તી અને જીવનના કાયદાનો અભ્યાસ કર્યો છે તેઓ જાણે છે કે તંદુરસ્તિનો ઝરો આપણી પોતાની અંદરજ છે. જનસમુહનો મોટો ભાગ આ મુખ્ય બાબતને સમજવામાં પછાત પડી તંદુરસ્તિ મળવા માટે દવાના બાર-લાઓ સાથે વળખાં મારે છે. ઉલટું તેથી તેઓ પોતાની જીવગીને મર્મદાવાળી અને દુઝી કરે છે અને તંદુરસ્તને નુકશાન પહોંચાડે છે. જેઓ દવાનાં મંદિરોના બક્ષ બની તેની સેવા પૂજા કરે છે, તેઓને પરિણામે બ્યારે ખીજા કંઈ ઇલાજ રહ્યો નથી એવું સંમજાસે ત્યારે તેઓની ખાત્રી થશે કે તેઓએ જીકા દેવની પૂજા કરવામાં એક મોટામાં મોટી ભૂલ કરેલી છે.

કુદરત આરામ કરે છે અને દરદ મટાડે છે. દવાથી દરદો નાબુદ થાય છે, એમ માનવું એ તદ્દન જૂલભરેલું છે. પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે પોતાનું કરેલું કામ લોકો સુધારી શકે એવું રાખ્યું નથી. આ વાત ઉપર ખાસ ભાર મૂકવો જોઈએ, કારણ તેથી આપણે જે દવા પર ભરૂંસો રાખી બેઠા છીએ તે દૂર કરી જે સાચી રીત હોય તેનો વિચારપૂર્વક અભ્યાસ કરીએ અને તે પ્રમાણે વર્તન કરીએ પૂર્ણ જીવનનો ઝરો આપણા પોતાનામાં છે, એમ જાણી દરેક સ્ત્રી પુરૂષ આનંદ પામશે એ ઝરાને યોગ્ય રીતે ગતિ આપવાથી તે આપણા શરીરને પુરતી રીતે નવીન શક્તિથી ન્હવરાવી નાંખશે.

જીવાની ભરેલું જીવન અને સુંદરતા મેળવવી એ વહાલામાં વહાલી વાત છે. અને તેથી ઉલટું જલ્દાવસ્થા અને બેડોળપણું એ મનને કંટાળો ઉપજાવે છે અને તેથી જે વર્તનથી આપણે લાંબી જીંદગી અને તંદુરસ્તિ ભોગવીએ તે પ્રમાણે આપણે યત્ન કરવો જોઈએ.

દરેક સુસ્ત્ર સ્ત્રી પુરૂષને કોઈને કોઈ બાબતમાં શ્રેષ્ઠતા મેળવવા દ્રઢેચ્છા હોય છે. આવા લોકોને જીંદગીનું સાધારણ ટુકાપણું એ ધણી નાઉમેદી કરાવે છે કારણ તેમની ઇચ્છાનો મુખ્ય ભાગ પરીપૂર્ણ થયા વગર રહી જાય છે અને ધારેલા કામનો મોટો ભાગ પડતો મૂકવો પડે છે. આવા ઉત્સાહી લોકોને પોતાની જીંદગી એક સૈકાના શિખરે પ્રભુ શક્તિ સહીત કેમ ટકી રહે એ જાણવું ખરેખર આશીર્વાદ રૂપ છે. તેઓની મોટી મોટી ધારણાઓ વખત ન મળવાથી પડતી મેલવાને બદલે તેઓ તેવાં કામમાં વધારે દ્રઢતાથી મંડશે, અને પોતાની શક્તિને ખીલવવા તેઓને ધણી તકો મળશે. જે સમજી સ્ત્રી પુરૂષો જીંદગીમાં કંઈને કંઈ ઉચ્ચ કામ કરવાની ઈચ્છા રાખે છે તેવાં સ્ત્રી પુરૂષોને આવી તકો મળે તો પછી તેઓને ખીનું શું જોઈએ? એ પણ ચોક્કસ વાત છે કે જેની સમજણશક્તિ વધારે સારી હોય છે તેવાંજ તંદુરસ્ત અને સશક્ત પુરૂષો પોતાનું આયુષ્ય લંબાવવાની ઇચ્છા રાખે છે. નબળા અને હીચકારા પુરૂષો જીંદગીની જવાબદારીમાંથી ખસી જવા માગે છે. સુસ્ત માણસો તો સમજે છે કે તંદુરસ્ત અને શક્તિવાળું દરેક વધતું જતું વર્ષ તેની શક્તિઓને ખીલવવા માટે અને પોતાની જીંદગી ખીજીને તેમજ પોતાને વધારે ઉપયોગી બનાવવા માટે નવી નવી તક આપનારું છે.

જીની સ્થિતિ પ્રમાણે તો જ્યારે માણસની શક્તિઓને ખીલવાનો અને પૂર્ણ કરવામાં આવવા નો વખત હોય ત્યારે તે શક્તિઓ નિર્બળ થતી જોવામાં આવતી. જ્યારે જૂતકાળના અનુભવથી મળેલું ડહાપણ આપણને ધણુંજ ઉપયોગી થવું જોઈએ ત્યારે શારીરિક અને માનસિક દુર્બળતા અને ઘટતી જતી શક્તિ પરિણામમાં રહેતી. આ સ્થિતિ એક અયોગ્ય સ્થિતિ છે. આ નવીન-શાસ્ત્રના અભ્યાસથી મનુષ્ય જાતને તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવાનો સંભવ રહેશે નહિ.

આ સૈકા પ્રવૃત્તિનો અને નવીન શોધખોળનો છે. અને આપણા હાલના પ્રયાસથી ભવિષ્યની પ્રજાને કેટલો બધો અસાધારણ ફાયદો થશે તે પુરતી રીતે અત્યારે કહી શકાય તેમ નથી. ભવિષ્યમાં જલ્દીથી અણધારેલી અજાયબ જેવી બાબતો બનશે અને જે પ્રવૃત્તિ થવાની છે તેમાં ભાગ લેવાને માટે તમારે પણ ખીજા ડાહ્યા પુરૂષોની માફક તંદુરસ્ત, શક્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવા તથા સાચવી રાખવા મનન કરવું જોઈએ.

મનુષ્ય જાતનું જ્ઞાન વધવાની સાથે ખીમારી અને દુઃખ ઘટતાં જાય છે અને તંદુરસ્તિ, વૈભવ અને સુખનો સંચાર થતો જાય છે, અને આ દુનિયામાંજ સ્વર્ગનું સુખ ભોગવી શકાય છે. આનું સુંદર ભવિષ્ય આપણે માટે શક્ય છે એ બતાવવાની બહુ જોડણી માટે છે કે આ પ્રયોગો

કરવાને તમે પણ પુરતી ખત અને ક્લિષ્ટાગ્રી, તથા ઉચ્ચ અભિલાષાથી મંડે અને દરરોજના જીવનમાં આ સૂચનાઓને અમલમાં મુકો.

મારે તમને એટલું જણાવવું જોઈએ કે સવાલ માત્ર જીંદગી લંબાવવાનો જ નથી. પણ એટલી વાત તો ખરી છે કે આપણે દીર્ઘાયુષી અને તંદુરસ્તિવાળા થવાની તથા ખીજને ઉપયોગી થઈ પડીએ એવી ઇચ્છા રાખીએ, કારણ દીર્ઘાયુષ્ય એ જીંદગીની જરૂરીયાતપણાને ખીજને ઉપ-યોગીપણા સાથે વધારે આધાર રાખે છે.

આપણે દરરોજના જીવનને બની શકે તેટલી ઉત્તમ પ્રતિભું કરવું એજ આપણો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. માત્ર આપણા શારીરિક બલો માટે જીવન મેળવવાની આર્થિક અભીલાષા રાખવાની નથી. પરંતુ તંદુરસ્ત અને શક્તિ જીવન વગર આપણે કંઈ જ શકવાના નથી. દીર્ઘાયુષ્ય થવાની યોગ્યતાનો નિયમ આપણે વિચારમાં લેવો જોઈએ, તેથી દરેક સ્ત્રી પુરૂષની સાધારણ સ્થિતિ એવી હોવી જોઈએ કે જીવનને ટકાવી રાખવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે આપણે દીર્ઘાયુષી થવું જોઈએ. જે તમે પૂરાં સો વર્ષનું આયુષ્ય તંદુરસ્તિમાં ભોગવવા ઇચ્છા રાખતા હો તો તમારે ઉપર કહેલી સ્થિતિ મેળવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. માત્ર ઇચ્છાથી એક સૈકા જીવી શકશો એવી ફાકટ આશા રાખશો નહિ, પરંતુ તે ઇચ્છા પૂર્ણ કરવા સાડ તમારે આયુષ્યને દીર્ઘ કરવાના પ્રયાસમાં પડવું જોઈએ. કુદરતનો સખ્ત પણ મુદર નિયમ એવો છે કે નાલાયકને દૂર કરે છે ને તે જગોએ લાયકને ગોઠવે છે. આ નિયમોના શિષ્ય તરીકે તમે પણ એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકશો કે જેથી સો વર્ષ અથવા તેથી પણ વધારે આયુષ્ય ભોગવી શકશો અને એક પચીસ વર્ષના યુવાન માણસમાં જોવાની અને સાંભળવાની જેવી શક્તિ હોય છે તેવી શક્તિ તંદુરસ્ત શરીર અને મનની ચંચળતા પ્રાપ્ત કરવાને ભાગ્યશાળી થશો અને તે શક્તિ સો વર્ષે તમારા જીવનનો અત્યંત ખતાવવાને બદલે તેની પૂર્ણકળા ખતાવશે.

તમે આજજ તમારા મહેરાને ખારીકાઈથી નિહાળીને જુઓ કે તેમાં શું દેખાય છે. તમે તેમાં તંદુરસ્તિ, શક્તિ અને સૌંદર્યતા જુવો છો? જે તમને આ મધુ માલુમ પડે એવા ભાગ્યશાળી હો તો તમે તેને એક સૈકાથી વધારે ટકાવી શકશો. તમે એક મધ્યમાવસ્થાની સ્ત્રી કે પુરૂષનો ચિતાર જુવો; તે યુવાવસ્થા ને જરાવસ્થાની વચ્ચેનો વખત છે. આ બોધપાઠો તમને ઉમ્મરની અસર અટકાવતાં શીખવશે. કદાચ તમારા મહેરામાં ઘડપણ જેવામાં આવે તોપણ શું તમારો કેસ નાઉમેદી બરેલો છે? હજી પણ ફાયદો થવાને શું વખત નથી? જે તમે તમારા જીવનને ઉત્તેજિત કરવા અને અંદર નવું જીવન ઉમેરવા સખ્ત પ્રયાસ નહિ કરો તો વખત રહ્યો નથીજ. જરાવસ્થાની આવતી અસર અટકાવી શકાય, મનશક્તિ દ્રઢ કરી શકાય, યાદશક્તિ સતેજ કરી શકાય, અને શરીરને મજબુત અને સશક્ત કરી શકાય છે.

ઉપરના ઉપોદ્ધાનથી તમોને સમજશે કે લોકોને પોતાની જીંદગી કેવી રીતે લંબાવવી એ શીખવવાનો મારો શો ઉદ્દેશ છે. શારીરિક સુધારણાના નિયમો સમજવા માટે અને હવે પછીના બોધપાઠોમાં સૂચવેલા ઉપાયો સમજવા માટે તમે તૈયાર થશો.

આ ઉદ્દેશમાં ધણા લોકો નિષ્ફળ થયા છે તેનું કારણ એવું છે કે આપણું જીવન કેવા પ્રકારનું હોવું જોઈએ તે ખાતતાના શુદ્ધ અને ચોક્કસ વિચારો તેમને હોતા નથી. તેઓને શરીરની સારી સ્થિતિ રહેવા માટે અચોક્કસ અને અનિશ્ચિત આશા હોય છે; પરંતુ તે કેવી રીતે મેળવવી એ ખાતતામાં પૂરું જ્ઞાન હોતું નથી.

બંદુક મારનારની દષ્ટિ, બંદુકોનો થોડો, ને જે ઉપર ગોળી મારવાની છે તે વસ્તુ એક સીધી લીટીમાં ન આવે ત્યાં સુધી બંદુકની ગોળી મારેલી નકામી જાય છે. તે પ્રમાણે આ બોધપાઠના દરેક અભ્યાસીએ પૂર્ણ તદ્દરસ્તિ, સૌંદર્ય તથા દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે એક ચિત્તથી ધ્યાન-પૂર્વક અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને તેનાથી ઉતરતા વિચારોને મનમાં જરા પણ દાખલ થવા દેવા ન જોઈએ.

બોધ પાઠ ૨ જો.

શરીરનું જીવન કેવી રીતે મેળવી ટકાવી રખાય તે દરેક માણસ જાણે તેટલા માટે હું શરીરમાં જે બંધારણ અને વિનાશ કુદરતી રીત પ્રમાણે ચાલ્યા કરે છે અને જે આજ સુધી એક ગુણ ખાખત છે તે સમજાવીશ.

૧ સાધારણ રીતે લોકો જન્મને જીવનની શરૂઆત, અને મરણને જીવનનો અંત ધારે છે. આ બૂલભરેલું છે. કારણ જન્મ અને મરણની ક્રિયા તો આપણાં સ્થૂળ શરીરમાં આખા દિવસમાં દરેક પળે ચાલ્યા કરે છે. જીવન એ એક ચાલુ મરણ અને જન્મ, અથવા તો વિનાશ અને પુનઃ સંજીવન થવું એ પ્રયોગમાંજ રહેલું છે. શરીરમાં રજકણોનો ફેરફાર નિરંતર ચાલુજ હોય છે. દરેક શ્વાસ જે અંદર લેવામાં આવે છે તે કોઈ નીન પુટ (Cell) અને તંતુઓને જીવન અને આરોગ્ય આપે છે. અને દરેક પ્રશ્વાસ જે બહાર કાઢવામાં આવે છે તે એક જાતનું મરણ છે. કારણ જે રજકણો બગડેલા અને નકામા થઈ ગયા હોય તેવાને તે બહાર કાઢી નાંખે છે. ખોરાક કે પાણીનો દરેક ઔંસ શરીરમાં અંદર જતાં તેના (શરીરના) બંધારણમાં ફેરફાર કરે છે. આ રચના અને વિનાશની રીતથી તમારું આખું શરીર એક વર્ષની અંદર નવુંજ થાય છે. આ ખાખતનો પિયાર કરો. તમારું આખું શરીર દસબાર મહીને તમારા કબજામાંથી જતું રહે છે અને એક નવુંજ શરીર તમને મળે છે.

૨. આવી અગત્યની ખાખતે તમારું ધ્યાન ખેંચ્યું નથી તેનું કારણ એવું છે કે આ ફેરફાર બહુજ ધીમો છે. જીવનશક્તિથી દરેક જીવનું અણુ અને રજકણ દુર થઈ તેની જગ્યાએ નવો રજકણ આવે છે. આ પ્રમાણે આપણા શરીરનો દરેક ભાગ હમેશા નવોજ છે.

૩. આ હકીકત ઉપરથી સમજી શકશો કે મરણ એ જીવનના કાર્યક્રમનો અમુક પ્રકારજ છે. જીંદગી (જીવન) એ નિરંતર ફેરફાર છે અને શરીરમાં કંઈ પણ વપરાશ થયા વગર ફેરફાર થતોજ નથી. અને જે રજકણોનું તે બનેલું છે તેમાંના કેટલાકનો નાશ થમને ફેરફાર થાય છે. એટલે મરણની ક્રિયાકારક શક્તિના ચાલુપણા સિવાય જીવનની કેટલીક ક્રિયાઓ કરવાનું આપણા માટે અશક્ય છે.

૪. આ ખાખતમાં ઘણા લોકોના જે વિચારો હોય છે તેનાથી આ વિચરો તદ્દન જૂદાજ છે. જેઓ આ નવું તત્વ સમજતા નથી તેઓ એમ ધારે છે કે મરણ એ જીવનનો શત્રુ છે અને તદ્દન વિરુદ્ધ છે.

૫. મરણ બે પ્રકારનું છે એક “સોમેટીક” અને બીજું “રજકણોનું”-આખા શરીરનો એકી વખતે નાશ થવો એ સોમેટીક (Somatic) મરણ કહેવાય છે-જેને આપણે સાધારણ રીતે જાણીએ છીએ. અને મોલીક્યુલર (Molecular) એટલે શરીરમાંથી જે ચાલુ રજકણોનો નાશ થઈ તેને બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે તે મોલીક્યુલર મોત છે.

૬. આ ઉપરથી તમારે સમજવાનું છે કે મોત એ એક હિતકર કાર્યક્રમ છે. ધસાયલાં અને બગડેલાં રજકણોને શરીરમાંથી કાઢી નાંખી તેને બદલે નવા દાખલ કરવાં એ માટે જે ક્રિયા

થાય છે તેનું નામ મોત. મોત એ એક નોકર છે અને આપણું જીવન ટકાવી રાખવા માટે તેની આપણને ખાસ જરૂર છે. શરીરમાં બગડેલા જે પદાર્થ હોય તેને કાઢી નાખવાનું કામ મોલીક્યુલર મરણનું છે. જે તે બગડેલા પદાર્થ શરીરમાં ભેગો થવા પામે તો જે સ્થિતિને આપણે જીવાવસ્થા અથવા સોમેટીક મરણ કહીએ છીએ તે ઉત્પન્ન થશે.

૧. જ્યારે મોત એ જીવન-પ્રાણવિષયક ક્રિયા છે તો તેને હિતકર સમજવું જોઈએ અને તેને બની શકે તેટલી મદદ આપવી જોઈએ.

૮. દિર્ઘાયુષની પ્રાપ્તિ માટે પહેલી આવશ્યકતા મનની ચોક્કસ સ્થિતિ મેળવવાની છે. જીવનના નિયમિત કાર્યક્રમની સાથે આપણા મનની સ્થિતિ બંધબેસતી થવી જોઈએ. સો વર્ષ સુધી તંદુરસ્તી અને સૌંદર્ય સહીત જીવવાની પોતાની શક્તિ માટે લોકોને હિંમત નથી.

૯. જ્યારે કોઈ માણસ જીવનનો ક્રિયાક્રમ બરાબર સમજતો થાય છે ત્યારે મોતને હરાવવાનું ધારતો બંધ થાય છે. આપણે આપણા શ્વાસને બહાર કાઢવાનું જેમ દયાવી શક્તા નથી-તેજ પ્રમાણે આપણે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે મરી જઈ વળી સજીવન થવાની ચાલુ ક્રિયાથીજ આપણે જીવીએ છીએ. જ્યારે આ સત્યવાત નમારા સમજવામાં બરાબર રીતે આવશે ત્યારે તમે મોતથી ડરશો પણ નહિ અને તેને હરાવવાનો યત્ન પણ નહીં કરશો. તમે એટલું પણ યાદ રાખો કે લાંબું તંદુરસ્ત આયુષ્ય મેળવવામાં તમારે કોઈ દુષ્કર્મને તામે કરવાનો નથી. જેમ જેમ નિરંતર રચના અને નાશની ક્રિયા વિષે આપણે મનન કરશું તેમ તેમ આપણને માલમ પડશે કે કુદરતની કોઈ પણ શક્તિઓ આપણી વિરૂદ્ધ નથી પણ ઉલટી તે શક્તિઓ આપણા માટેજ ક્રિયા કરે છે. આ સવાલ ઉપર જ્યારે વધારે વિચાર કરશો ત્યારે તમને માલમ પડશે કે કુદરતી જીવનની જૂદી જૂદી ક્રિયા (જેમાં રજકણ સંબંધી મરણનો સમાવેશ થઈ જાય છે તે ક્રિયાઓ)નું માણસગતને પુરતું જ્ઞાન નથી હોતું તેથીજ સોમેટીક મરણરૂપી પરિણામ નિપજે છે.

૧૦. હવેના બોધપાઠમાં હું બતાવી આપીશ કે રોગ આપણો દુષ્કર્મ નથી પણ આપણા શરીરમાં ભેગા થયેલા ઝેરી પદાર્થોને બહાર કાઢી નાખવાની માત્ર કુદરતની રીત છે, એટલે આપણા મનની સ્થિતિ દરદની વિરૂદ્ધ રાખવાને બદલે કુદરતને એ બગડેલા પદાર્થો જેમ જલદી અને સહેલાઈથી નીકળી જાય તેવી રીતે મદદ કરવી જોઈએ.

૧૧. જીંદગી એક વહેતી નદીની માફક નિરંતર બદલાતી જાય છે. અને જીવનના જુના પરમાણુ ખસી જઈ તેને બદલે નવાં પરમાણુ તેમી જગ્યા લેવા જાય છે. નવા જીવનમાં જુના પ્રકારને બદલાવ્યા સિવાય આપણે નવા પ્રકાર દાખલ કરી શકીએ નહિ. શરીરની યુવાન સ્થિતિ જળવાઈ રહેવાને માટે આ નિરંતર થતો ફેરફાર જરૂરનો છે. એમ હોવાથીજ નવીકરણની ક્રિયા હમેશા ચાલ્યા કરે છે. જે આપણી શારીરિક સ્થિતિ ચોક્કસ અને એકજ તરેહની રહેતી હોત તો આપણે મોટા થઈ શકત નહીં અને આપણા શરીરના વજનમાં પણ કંઈ વધારો થટાડો થઈ શકત નહીં; કસરતથી આપણા સ્નાયુ મજબુત થાત નહીં તેમજ ખોરાક અને હવા આપણા શરીરમાં લોહી અને કૌવત આપત નહિ. જે આપણાં શરીરમાં નિરંતર ફેરફાર થયા કરત નહિ તો આપણને નવું કૌવત અને નવાં તંતુઓ બનાવવા માટે શરીરને નવું પોષણ આપવાની જરૂર રહેત નહિ. ઉલટા આપણે એવા તો સ્થૂંસ અને અમર રહીત થાત કે જાણે પત્થરનાં પુતળાંજ હોઈએ. ફેરફાર વગર જીવન હોઈ શકે નહિ. રજકણોના ફેરફારનો અભાવ એજ આપણા શરીરનો નાશ કરનાર છે.

૧૨. માણસ જાતનું શરીર એ એક એવું પૂર્ણ સ્થિતિએ પહોંચેલું વર્ગ છે કે જે સાધારણ

રીતે વપરાઈને નકામાં થયેલાં રજકણોને પોતાની મેળેજ દૂર કરી તેની જગાએ નવાં રજકણોને બેસારે છે; જીવાની સાચવી રાખવાની શુભ કળા, કેવી રીતે જીવના રજકણો દૂર કરી તેની જગાએ નવાં દાખલ કરવાં, એ જાણવામાં રહી છે. જે મનનો ભાવ યોગ્ય પ્રકારનો રાખવામાં આવે અને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો પાળવામાં આવે તો શરીરની યુવાનીનું નવું જ બંધારણ ચાલુ રહેવામાં કંઈ પણ વાંધો આવવા કારણ નથી.

૧૩. તમે જોઈ શકશો કે મારો હેતુ તમારું શરીર હાલમાં જે રજકણોનું બનેલું છે તેજ રજકણોવાળું સો વર્ષ સુધી રહે એવું શીખવવાનો નથી, પરંતુ શરીરમાં થતા ફેરફાર ચાલુ થતા રહે, અને જેથી કરી જ્યાં સુધી ઇચ્છા હોય ત્યાં સુધી શરીરમાં યુવાનીનું કૌવત રહે એવી રીત શીખવવાનો મારો ઇરાદો છે.

૧૪. સો વર્ષ તો શુ પણ એક કલાક પણ પોતાના શરીરને તે આખું કંઈ પણ ફેરફાર વગરનું રહે એવું કરવાની આપણામાં શક્તિ નથી. રાસાયનિક પ્રયોગોથી સાબીત થયું છે કે સાધારણ રીતે આપણું શરીર નાશ અને બંધારણના નિયમ પ્રમાણે દર બાર માસમાં તદ્દન નવીન બધાય છે.

૧૫. આ બાબત ઉપર મનન કરો. તમારી જીંદગીને શારીરિક અને માનસિક દ્વેષભંદીવાળી બનાવવા માટે તમને મળતા ફાયદા અને તકો માટે વિચાર કરો. તમારું હાલનું શરીર ઘણી બાબતમાં અપૂર્ણ છે. પણ તમે તેને એવી રીતે સુધારી શકો છો કે એક વર્ષની અંદર તે એક ઉત્તમ નમુનાનું સ્ત્રી કે પુરૂષનું શરીર થાય. તમારે પોતાને પોતાના શરીરના બનાવનાર શિલ્પશાસ્ત્રી જેવા સમજતાં શીખવું જોઈએ. ત્યારેજ તમે તમારાં શારીરિક ધરમાં જોઈતા સુધારા વધારા કરતાં શીખશો.

૧૬. ઉપર કહ્યું કે આપણે આપણા શરીરના એક ઉત્તમ શિલ્પકાર (Sculptor) થવું જોઈએ. તમે કોઈ ઉત્તમ મૂર્તિ ધડનારને કામ કરતાં જોયો છે? એકજ જાતના પત્થરમાંથી તે સૌંદર્ય, યૌવન અને પરાક્રમને દર્શાવતું એક યુવાન યોદ્ધાનું પુતળું ધડી કાઢે છે, અને તેવાને તેવાજ પત્થરમાંથી કેટલાંયે લગ્ની ગયેલી, કરચલી વળી ગયેલી ત્વચા વાળી, શરીરની અત્યંત જર્જરાવર્યા અને માનસિક નિઃસ્વાસ્થ્ય હરધડી ભાન કરાવનારી કોઈ વૃદ્ધ ડોસાની મૂર્તિ પણ ધડી કાઢે છે. શું જીવાનનું પુતળું બનાવતી વખતે તેને નવા પત્થરની, અને ડોસાનું પુતળું બનાવતી વખતે બહુ જીવના પત્થરની તે મૂર્તિકારને જરૂર પડે છે? ના, તેવું કાંઈજ નથી. પત્થર, તેનો ધડનાર, અને તેનાં હથિયાર બધું તેનું તેજ હોય છે, પરંતુ તદ્દાવત માત્ર માનસિક ચિત્રમાં હોય છે. મૂર્તિકાર જેવું ચિત્ર મનમાં કદાચ કાઢે છે તેવુંજ ચિત્ર—તેવીજ મૂર્તિ દ્રશ્ય જગતમાં ઘડાઈ તૈયાર થાય છે. મનુષ્ય માત્રની બાબતમાં આ પ્રમાણે છે. એકજ પ્રકારનાં ખાનપાન હવાપાણી વગેરે લેવા છતાં બાળકનું શરીર દિવસે દિવસે અધિક અધિક સુંદરતા અને વૃદ્ધિને પામતું રહે છે, ત્યારે તેજ સાધનો મળવા છતાં એક ડોસાનું શરીર અધિક અધિક કુરૂપ અને ફીણતાને પામતું જાય છે. કારણ બાળક પોતાને દિવસે દિવસે જીવાનીની નજીક જતો માને છે, જ્યારે તે ડોસો પોતાને હર ધડી મરણોન્મુખ થતો—નાશને પામતો જતો ધાર્યાકરે છે, અને આ રીતે “જે જેવું ચિંતન કરે છે તેવોજ તે આબેહુબ બને છે.” “ધી લાંડન લૅન્સેટ” નામના જાણીતા વૈદ્યકીય પત્રમાં નીચેનો દાખલો પ્રકટ થયો હતો. “એક યુવાન સ્ત્રીને ગ્રેમમાં નિષ્ફળતા મળી, અને તેથી યુવાવસ્થાના આરંભમાંજ તે ગાંડી બની ગઈ અને તેથી વખત વધી જાય છે એ વિષે તેને કાંઈજ બાન રહ્યું નહિ. આને પરિણામે તે હમેશાં એમજ માન્યા કરતી કે ‘આ ધડીએજ

મારા પતિ રિસાઇને ચાલ્યા ગયા છે તે હમણું પાછા આવશે, માટે લાવ, તેમની વાટ જોતી હું ઉભી રહું.' આવા સતત વિચારથી તે દરરોજ એકની એક બારીએ વાટ જોતી ઉભી રહેતી. આવી સ્થિતિમાં તે પોણે સો વર્ષની થઈ છતાં તે એવી તો યુવાન દેખાતી હતી કે, તેના પૂર્વ ઇતિહાસથી અજાણ્યા એવા કેટલાંક અમેરિકન મુસાફરોના જોવામાં તે આખી ત્યારે તેઓએ તેની હામર વીસ વરસની અંદર હોવાનું અનુમાન કર્યું. "શરીરનું ચાલુ લય પામવું અને ફરીથી નવું બાંધવું, એ નિરંતર તો વધારો અને ઉમેરો પૂર્યા કરે છે. તેને લઇને શારીરિક સ્થિતિ ઉપર આપણને જે ખર્ચ કહીએ તો સત્તા મળે છે. દરેક એક પછી એક આવતા શરીરના બંધારણના વધારામાં, તંદુરસ્તી, શક્તિ અને સુંદરતાનો વધારો કરવાનું આપણે માટે બની શકે તેમ છે. પેઢી-ઉતાર કોઇ પણ આપણામાં ખોડ હોય તોપણ આપણે આપણી ખાસ કોશીષથી આપણામાં જે ખામી હોય તેને દુર કરી શકીએ, અને દરેક વર્ષ આપણા શરીરમાં નવો અને સારો સુધારો કરવા પામીએ.

૧૭. એક સાધારણ નિયમ પ્રમાણે લોકો એમ સમજે છે કે તેઓ એક વખત જન્મ્યા તે જન્મ્યા. હું તમને એક નવીજ શીલોસૌશી શીખવું છું કે જન્મતો થયાજ કરે છે, આપણે નિરંતર ચાલુ ફરીથી જન્મ્યાજ કરીએ છીએ. તે એવા અર્થમાં કે આપણે દરેક ક્ષણે જીવનના નવાં તત્વો આપણામાં દાખલ કર્યા જઇએ છીએ અને તે આપણા વિચારો અને ટેવનું પરિણામ છે. કુદરતી રીતથી આ બાબત શક્ય થયેલી છે. આપણે તો હવે માત્ર કુદરતે કરી મેલેલી ગોઠવણનો લાભ લેવાનો છે અને આપણી જીંદગીમાંથી જે સારો ઉપયોગ થઇ શકે તે કરવાનો છે.

૧૮. માણસ પોતે ૧૦૦ વર્ષ પહેાંચ્યા પહેલાં ગુજરી જાય એ બરાબર નથી. તેને માટે કેંઈ બહાનું કાઢી શકે નહિ. કારણકે એ તો ખુદલું છે કે મહાન સર્વજ્ઞ પરમેશ્વરે માણસ પોતાના વખત પહેલાં મરણ પામે એમ કદી પણ ધાર્યું ન હોય; કારણ પરમેશ્વરે માણસને બનાવતી વખતે જે ઇચ્છાથી તેને બનાવ્યો તે ઇચ્છાનો અકાળ મૃત્યુથી ભંગ થાય છે. તેણે માણસને સરજ્યો અને અમર મનોભાવના અને પ્રેરણાબુદ્ધિ બક્ષી.

૧૯. આ બોધપાઠનું વારંવાર મનન કરવું જોઇએ. આ જીવન બક્ષનારા નિયમેા વર્ષો ગત થતાં જાય તોપણ યુવાની અને તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાનું બતાવી આપે છે. આ બોધપાઠની સમાપ્તિ કરતાં મારે ફરીથી બાર આપીને કહેવું જોઇએ કે આપણી જીંદગીમાં જીવન અને મૃત્યુ વચ્ચે કંઈ પણ વિરુદ્ધતા નથી, એ વાત આપણે સમજવી જોઇએ. આ હકીકત જ્યારે આપણા મનમાં બરાબર ફેસશે, ત્યારે આપણી જીંદગી જીવન સાથે બરાબર બંધાયેલી થશે અને કુદરતી તંદુરસ્તી બક્ષનારી રીતિઓનો લાભ મળશે.

૨૦. હવે પછીના બોધપાઠોમાં જે રીતરિવાજોથી નવાં અને તંદુરસ્તી આપનારાં તત્ત્વો જીંદગીમાં જીવતાં અને બગડેલાં તત્ત્વોની જગા કેવી રીતે જલદીથી લે છે એ બાબતની સૂચના હું આપીશ, જેથી જીવનનો જરા પણ ક્ષય થાય નહિ. આ ઉપચારોથી તમે શરીરને યાવદ્ અદ્વિવા-કરૌ યુવાન અને શક્તિવાળું તથા તંદુરસ્ત રાખી શકશો.

બોધ પાઠ ૩.

દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય ?—માણસે પોતાની શારીરિક માનસિક સ્થિતિ સુધારવા માટે ઘણી ઘણી રીતની યોજનાની શોધ કરી છે. પણ તેમાંની ઘણી ખરી તો કોઈકે અપવાદો સિવાય શરીરના અમુક ભાગનેજ બળવાન કરે છે. તેથી સો વર્ષ પૂરા કરવાની સારી અને યોગ્ય રીતિ માણુમ પડતી નથી.

સુચ પુરૂષો આ વાત ઉપર એક મત થતા જાય છે કે, મનની શક્તિ બળવાન કરવી જોઈએ. મનની શક્તિની તદુરસ્તી શરીરના બંધારણ ઉપર ઘણીજ અસર છે. વિચાર અને તેની શક્તિ સંબંધે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાથી હજારો મનુષ્યોએ પોતાની તદુરસ્તિ સુધારી છે. તદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવામા માનસિક સ્થિતિ એક પ્રાધાન્ય બાબત છે, પણ તે જીવનસુધારણાશાસ્ત્રનો તો અગત્યનો એક ભાગ છે. ખરે માનસિક વલણ રાખવું એ જો કે અગત્યની બાબત છે, તો પણ તેને જ માત્ર મુખ્ય બાબત તરીકે ગણી બીજી બાબતો તરફ દુર્લક્ષ કરવું ન જોઈએ. આરોગ્યચંદ્રિકાશાસ્ત્રમા કસરત, ખોરાક, ખુલ્લી સોખ્ખી હવા, સ્નાન, દીર્ઘ શ્વસનક્રિયા, અને એવીજ બીજી અગત્યની બાબતો જેનાથી જીંદગીની સુધારણા થાય છે તેનો પણ સમાવેશ થાય છે. એ શાસ્ત્ર તરફ પુરતું લક્ષ આપવું જોઈએ. આખા શરીરની એકી વખતે એકસરખી રીતે ખીલવણી થાય એજ ખાસ જરૂરનું છે. શારીરિક વૃદ્ધિમાં કોઈ પણ ભાગની વૃદ્ધિ તરફ બેદરકારી બતાવવી અને તેથી તે ભાગનું પછાત પડી જવું એ પ્રમાણમાં જીવનશક્તિનો ક્ષય બતાવે છે.

સો વર્ષ સુધીનું જીવન ભોગવવું અને તેની સાથે જીવાની, આરોગ્ય અને સૌંદર્યને સાચવવાને માટે જીવનશક્તિની પૂરતી સભાળ લેઈ તેને નિભાવી રાખવી જોઈએ. વળી જીવન બળનો નાશ કરનારી દરેક ટેવનો ત્યાગ કરવો જોઈએ, તેમજ જે જે પ્રકારે જીવનશક્તિ મજબૂત થાય અને વૃદ્ધિ પામે તે તે પ્રકારને ઉત્તેજન આપી વર્તન રાખવું જોઈએ. જીવનશક્તિનો અમુક જથ્થો તો કોઈક વખત ઓચિંતી જરૂર પડે તે માટે સાચવી રાખવો જોઈએ. લોકોનો ઘણો ભાગ તો દરરોજ સાધારણ રીતે જેટલી જીવનશક્તિ જોઈએ તેટલીજ ઘણી મુશ્કેલીથી પોતાનામાં ખીલવે છે, તેથી પરિણામમાં જ્યારે અણચિત્ત સંકટ પડે તે વખતે શારીરિક શક્તિ જે પહેલાંથીજ કમતી અને નબળી હોય છે તે ટકા શકતી નથી, તેથી ઘણી વખત મોત પણ નિપજે છે. ઘણા લોકો તો પોતાની શક્તિની હદ સુધીના જીવનનો દરરોજ વ્યય કરી નાંખે છે. કેટલાક પોતાના શારીરિક બળનો અને બીજાઓ પોતાના માનસિક બળનો નાશ કરી નાંખે છે, અને તેથી જ્યારે કોઈ અસાધારણ પ્રસંગે તેમના ઉપર કોઈ પણ જાતનું દબાણ થાય છે, ત્યારે તેઓ શક્તિ ભંગ થઈ જાય છે, અને પરિણામમાં અર્ધાગવાયુથી અથવા “હાર્ટફેલ્યુર” એટલે હૃદયની ગતિના બંધ પડવાથી તેમનું મરણ થાય છે. પરંતુ જો માણસ પોતે જે જીવનશક્તિનો વ્યય થયો છે તેની ખાલી પડેલી જગા નવીન જીવનબળથી કેવી રીતે ભરવી તે જાણતો હોય તો આવી સ્થિતિ બનવા પામતી નથી. કોઈ પણ માણસને પોતાની જીવન શક્તિનો મનગમતી રીતે વ્યય કરવાનો હક નથી. કારણ કે તે શક્તિનો ઉપયોગ કરી પાછી તેજ વખત તે પેદા કરી શકતો નથી, પણ કાળે કરી તેના બદલે તેજ જાતની વધારે શક્તિ અથવા તો બીજી સારી શક્તિનો બદલો મેળવી શકે છે.

નવીન અને વૈધતી જતી જીવનશક્તિ મેળવવા માટે શારીરિક વૃદ્ધિ એ એક ખાસ બાબત છે. પરંતુ આ બાબતના અભ્યાસીએ માનસિક કેળવણીના ઉપયોગીપણાને વિસરવું ન જોઈએ.

કારણ તે પણ તંદુરસ્તિની સુધારણામાં અગત્યની બાબત છે. શારીરિક કેળવણીને લદ્દને કોઈ માણસ અન્યથા જેવી શરીર અને સ્નાયુની વૃદ્ધિ મેળવી શકે છે. તેને જેનારા બધા આશ્ચર્ય પામે છે. અને શારીરિક વૃદ્ધિ મેળવતાં માનસિક સ્થિતિ જેવી રાખવી જોઈએ તેવી ન રાખવાથી જીવન-શક્તિને ગુમાવે છે; અને તેથી ઉત્તરાવસ્થામાં તે સાધારણ રીતે એક નિર્બળ માણસ જેવો રહે છે.

એકલા મનની શક્તિ વધારનારાઓ પણ ઘણા રોગના અને નબળાઈના બોક્ષા થએલા હોય છે, કારણ તે શક્તિની બાબતમાં તેમની સમજ અને વિચારો એટલાં તો ટુંકાં અને સાંકડાં હોય છે કે તેઓ પોતાના શરીરની વૃદ્ધિ તરફ પૂરતી સંભાળ અને વિચારયુક્ત ધ્યાન રાખી શકતા નથી. તેઓ પોતાના શરીરનો ભોગ આપે છે. કારણ તેઓ એમ સમજે છે કે મન અથવા આત્માનું સંરક્ષણ એજ મુખ્ય બાબત છે. તંદુરસ્તી એક અમૂલ્ય ખજાનો છે; અને યુવાવસ્થા આપણા શરીરની વૃદ્ધિને માટે ઘણી સારી સારી તકો આપે છે. તેથી આપણે શરીરવૃદ્ધિના શાસ્ત્રમાં આનંદ ઉત્સુકતા અને ઉત્સાહથી ભાગ લેવો જોઈએ જેથી આ સ્થિતિ ચોક્કસ અને નક્કી થાય.

લોકો સો વર્ષ સુધી યુવાવસ્થાયુક્ત જીવન ભોગવે તે માટે નીચે બતાવેલી ત્રણ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

૧ રોગ થવાનાં કારણોનો અટકાવ અને તેને દુર કરવાં.

૨ અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા થતી અટકાવવી અથવા તેનું નિવારણ કરવું.

૩ અકસ્માતનો અટકાવ કરવો.

પોતાનું જીવન કેવી રીતે ગાળવું એ બાબતની અગ્નાનતાને લીધે અનેક જાતનાં દરદો પેદા થાય છે. દંદનું કારણ અટકાવવું એ પહેલી જરૂરની બાબત છે. જે તમે સો વર્ષ સુધીની યૌવનયુક્ત તંદુરસ્તિ ભોગવવા માગતા હો તો તમારે તંદુરસ્તિના કાયદા પ્રમાણે વર્તન કરવાનો નિશ્ચય કરવો જોઈએ. અને પછી દંદ આવતું અટકાવવું જોઈએ.

દંદને દુર કરવાની અને અટકાવવાની ખાસ ઉપયોગી રીત માટે હું વિવેચન કરીશ અને આ બોધપાઠમાં આપેલી સૂચનાઓનો સંભાળથી અભ્યાસ કરી તમારા નિત્યના જીવનમાં તેમને અમલમાં લાવશો તો તમે યુવાવસ્થા અને તંદુરસ્તિ જાળવી રાખવાને ખચીત શક્તિવાન થશો. અત્યારેજ તમારામાં કાંઈ દંદ કે નબળાઈ હોય તો પણ તમારે નિરાશ થવાનું નથી. કારણ તેમાંથી તમે ચોક્કસ રીતે છુટા થઈ શકશોજ.

દર વર્ષે આપણા દેશમાં ઘણાં માણસો અનેક રોગોથી મરણ પામે છે તેનું કારણ અયોગ્ય રીતની સારવાર છે. માણસો સાધારણ રીતે દંદ દુર કરવાની યોગ્ય રીતથી અન્યથા થઈ જઈએ એટલે દરજે અણવાકેદાર હોય છે. ઔષધોપચારથી વ્યાધિનો નાશ કરવાની સાંપ્રતકાળમાં જે રીતિ છે તે રીતથી દર્દીના વ્યાધિનો નાશ થતો નથી, પરંતુ ઉલટ દરદીનો પોતાનો નાશ થાય છે. આ પદ્ધતિને લીધે સંખ્યાબંધ માણસો મરણને શરણ થયા છે અને થાય છે. આ બાબત જે આટલી બધી ગંભીર પ્રકારની ના હોત તો બીયારા લોકો જોડોજો ખોટી રીતે જીંદગીનો વ્યય કરેલો છે, અને દવાની બાટલીઓ પીવાથી જીંદગી પાછી મેળવવાને માટે દ્રાહાં મારે છે તેમને જોઈ આપણને વધારે આનંદ થાત. દરેક દેશમાંના પંકાયેલા ડાકટરોએ ચાલુ દવા ખાવાની, મરણ લાવનારી રીતિને ઘણાજ સમ્પત શબ્દોમાં ધિક્કારી કાઢી છે. **ડી. લેડરફીયાનો** વિદ્વાન ડાકટર **બી. રૂશ** કહે છે કે “આપણેજ દરદીને વધારવામાં મદદ કરી છે એટલુંજ નહીં પણ દવાની મોત ઉપજાવવાની શક્તિમાં પણ વધારે કર્યો છે, અને ઘણી વખત તો આપણે પોતેજ લખેલાં પ્રીસ્ક્રીપ્શન માટે આપણને શરમાવું

પડ્યું છે. હું તમને એમ પુછું છું કે, જે દવા એક સાળ માણસને આપવાથી તે બીમાર થાય તેવી દવા એક બીમાર માણસને આપવાથી તે સાગને થશે એમ તમે શી રીતે ધારી શકો છો ? હું ફરીથી પણ કહું છું કે દવાથી દર્દ મટતાંજ નથી. ખરેખર તો કુદરતજ માણસ જાતનાં દર્દને મટાડનાર છે અને આપણી દરજ છે કે તેના જે રસ્તા હોય તે શોધી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ, નહિ કે તેના રસ્તાની સામે થવું.”

હું આ બોધ પાઠમાં વ્યાધિ શા કારણથી થાય છે તે ચોક્કસ રીતે બતાવીશ, અને તેથી કરીને તમારે તેનાથી દુર કેવી રીતે રહેવું અને તેને કેવી રીતે મટાડવો એ તમને સહેલાઈથી સમજાશે. સાધારણ રીતે દરેક જણ એમ સમજે છે કે વ્યાધિ એ એક દુશ્મન છે. અને આપણે તેના સામે મજબુતીથી લડવું જોઈએ. આ એક ભૂલ ભરેલી ઝમણા છે. ખરે જોતાં તો વ્યાધિ એ આપણા શરીરમાં મલીન પદાર્થો જે ભેગા થએલા હોય છે તે કાઢી નાખવાની કુદરતની આપણા બહા માટેની કોશીશ છે. તે બગડેલા પદાર્થો જો આપણા શરીરમાં વધારે વખત રહેતો આપણું મૃત્યુ નીપજવાનો સંભવ છે.

આગળ ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે માણસના શરીરમાં જીના પરમાણુઓનો નાશ થવો અને નવા પરમાણુઓએ તેમની જગા લેવી એ ક્રિયા સતત ચાલુ રહે છે. શરીરના દરેક અવયવ અને સ્નાયુઓ દરેક ક્ષણે બદલાતાં જાય છે. જીના પરમાણુઓનો લય થઈ નવાં પરમાણુઓ તેમની જગાએ દાખલ થાય છે—આ ક્રિયા આપણને નુકશાન કરતા છે એમ આપણે સમજવાનું નથી પરંતુ એ તો આપણી હયાતીનોજ કુદરતી પાયો છે.

દર્દનું જો વધારે વિવેચન કરીએ તો દરદ એટલે એક સ્થિતિ અથવા અશાન્તિ—આપણી જીવનશક્તિ આપણા શરીરમાં રહેલો કચરો કાઢી નાખવાની જે તજવીજ કરે છે તેને લઈને ઉપજતી અશાન્તિ છે. જ્યારે આ સાદા વર્ણુનથી દર્દની વ્યાખ્યા પુરેપુરી તમારા સમજવામાં આવશે એટલે દરદને અટકાવવાની અને દુર કરવાની કૃત્રી તમારા હાથમાં આવી એમ સમજજો.

સંપૂર્ણ તદુરસ્તિનો પાયો લોહીની સ્વચ્છતા ઉપર છે. લોહીને ચોક્કસ સ્થિતિમાં જાળવી રાખવાથી તમે દર્દને ચોક્કસ રીતે અટકાવો છો. જો કે દરદો જીદી જીદી જાતનાં અને નામનાં હોય છે તોપણ દરેક દર્દનો હેતુ લોહીમાંથી ઝહેરી પદાર્થને કાઢી નાંખવાનો છે. દર્દના જીદા જીદા પ્રકાર જોવામાં આવે છે. ઝહેર કાઢી નાંખવાની ક્રિયામાં વધારે તકલીફ જે અવયવોને પડી હોય તેના ઉપર અને જે બગડેલા પદાર્થ કાઢી નાખવાના હોય તેના જથ્થાને જાત ઉપર દરદના સ્વરૂપનો આધાર રહે છે.

જે સ્ત્રી કે પુરૂષ પોતાના સ્વચ્છ લોહીને સાચવી રાખે છે અને અકસ્માતથી દુર રહે છે, અને તેમ કરવા ખાસ સંભાળ રાખે છે, તેવાં સ્ત્રી કે પુરૂષ પુરાં સો વર્ષ તદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય આનંદથી ભોગવે છે. આ ઉપરથી તમે જોઈ શકશો કે જીવનશક્તિ ઉપર થના આ દયાણુની કેટલી બધી સંભાળ રાખવી જોઈએ. અને તેમ કરવાથી શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિ આખા શરીરમાં સહેલાઈથી ફરી શકશે, અને લોહીમાં કોઈ પણ જાતના અસ્વચ્છ પદાર્થો ભેગા થઈ લોહીને બગાડી શકશે નહિ.

જ્યારે લોકોનો તમામ સમુહ આ સાદી બાબતથી પુરતો વાકેફ થશે ત્યારે કેટલા બધા રોગો અને પિડા કમી થશે !! અને ત્યારેજ દુઃખ માત્ર દુનિયામાં રહી શકશે નહિ. હાલમાં તો કમનશીએ જ્યારે કુદરત શરીરમાંનો બીગાડ કાઢી નાખવા માટે રોગદ્વારા પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે દર્દી

ઉલટા તેની સામે ઝેરી પદાર્થનો ઉપયોગ કરે છે. તેથી ઉલટુ કુદરતને વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોનો જે જથ્થો શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો હોય છે તે જથ્થામા વધારો થાય છે.

આપણે એટલું મનજીવું જોઈએ કે દરદ થતું અટકાવવા માટે આપણા શરીર યત્રમાં બગડેલા મલીન પદાર્થનો જમાવ થવા દેવો જોઈએ નહિ, અને જે અવયવોનું કામ શરીરમાંથી તેવા મલીન પદાર્થો બહાર કાઢવાનું છે તે અવયવોને ક્રિયાકારક સ્થિતિમાં રાખવા જોઈએ, જેથી તેઓ દરરોજ શરીરમાં સાધારણ રીતે થતો ખીગાડ કાઢી નાંખે.

આપણા શરીરમા થએલા ખીગાડને કાઢી નાખવા માટે કુદરત દરદ પેદા કરે છે. અને તે દરદ દ્વારાએ કુદરતી માર્ગેજ તે ખીગાડને બહાર કાઢી નાખે છે માટે કુદરતના પ્રયત્નને આપણે મદદ કરવી જોઈએ. લોહી સ્વચ્છ કેવી રીતે કરવું તે નીચેના પાઠમાં હું ટુંકાણમાં કહીશ.

૧ પહેલી મુખ્ય બાબતનો માનસિક સ્થિતિ અથવા મનના વલણની છે. આ બાબત જે કે કેટલાકને નવાઈ જેવી લાગશે પરંતુ થોડો વિચાર કર્યા પછી તેઓ સમજી શકશે કે આ વાત ખરી છે કારણ દરેક શારીરિક ક્રિયા અને ફેરફારનું મૂળ મન છે.

૨ ખીજી બાબત ધારેલા વર્ષો સુધી તંદુરસ્તિ, જીવાની અને સૌંદર્ય સહીત રહેવા માટે ખોરાકની પસંદગી કરવાની, તે કેટલો લેવો, ને ચર્વણ ક્રીયા કેવી રીતે કરવી એ બાબત છે. વ્યાજબી રીતે કહેલું છે કે “લોકોનો ઘણો ભાગ પોતાની ઘેર પોતાના દાંતથીજ ખોદે છે” (Most men dig their graves with their teeth) અને વાત પણ તેમજ છે. ઘણાં લોકો ધારે છે તે કરતાં આ બાબત વધારે ગંભીર પ્રકારની છે. જ્યારે લોકો ભોજનના થાળ ઉપર કાચી ભુખે જમવા બેસે છે ત્યારે તેઓ પોતાની તંદુરસ્તિનો નાશ કરે છે અને દરદનાં ખીજ વાવે છે, એ વાત સમજતા નથી. જેઓ આ બાબતનો વિચાર કરે છે તેઓ પોતાના નિશ્ચયને અમલમાં મુકવામાં ઢીલ કરે છે અને પછી એટલું બધું મોડું થાય છે કે કંઈ ઉપાય રહેતો નથી, ત્યારે એમ ધારે છે કે જમવામાં કંઈલી ભૂલો કોઈ દવા વેચનારની દુકાનમાંથી દવા લેવાથી સુધારી શકાય તેવી છે.

તમારે તો પુરાં સો વર્ષનું જીવન મેળવવું છે તો તમારે આથી વધારે ઉચ્ચ પ્રકારનું અને વધારે સમજણવાળું ધોરણ રાખવું જોઈએ. જે ખોરાકથી તંદુરસ્તિને ફાયદો થાય અને જીવનમાં નવી શક્તિ પેદા થાય તેવોજ ખોરાક ખાવાનો તમારે તો નિશ્ચય કરવો જોઈએ, અને તે નિશ્ચયને દ્રઢતાથી વળગી રહેવું જોઈએ. આમ કરવાથી તમારે કોઈ પણ પ્રકારનું નુકશાન ભોગવવું પડશે નહિ. કારણ જે ખોરાક બહુજ આકર્ષક અને આપણી સાધારણ ભુખને મંતોષ આપનારો છે તેજ ખોરાક તમારી ધારણા માટે ખાસ બંધ બેસતો છે. પરંતુ તમારે સંભાળ રાખવી જોઈએ કે ચાલુ જમાનામાં માણસો જેને ભુખ માને છે તે કુદરતી સાચી ભુખ નથી. કારણ કે લોકો એટો સાધારણ રીતે ખોરાકને મરી મથાલા વગેરેથી સ્વાદીષ્ટ બનાવી જીભને આનંદ આપવા માટે તે વૃત્તિનો દુરઉપયોગ કર્યો છે; જેથી ખરી ભુખ લાગેલી ન છતાં આપણી જીભાધન્દ્રી પોતાને તૃપ્ત કરવા વલખાં મારે છે તેને લોકો ભુખ માને છે. પરંતુ સારા નશીબે ખરી અને કુદરતી ભુખ અબ્યાસ વડે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

૩. તમારે વળી પીવાના પાણીની સ્વચ્છતા માટે પણ પુરતી કાળજી રાખવી જોઈએ. ઘણા રોગો અને ખાસ કરીને વૃદ્ધાવસ્થા તો અસ્વચ્છ પાણી પીવાનું ઘણી વખત પરિણામ હોય છે.

૪. જીવનશાસ્ત્રમાં ખીજી અગત્યની બાબત સાધારણ કસરત છે. ક્રિયા વગર જીંદગીને ટકાવી રાખવી અશક્ય છે. જેમ જેમ ઉંમરમાં વધતા જઈએ તેમ તેમ કસરત ઘટાડતા જવી જોઈએ એ ધારવું ભૂલ બરેલું છે. ક્રિયાનો અભાવ શરીરમાં સુરતી અને અકાળે વૃદ્ધવસ્થા લાવે છે. અને કસરત તો શરીરને તંદુરસ્તિ, શક્તિ અને લાંબુ જીવન આપે છે. દરરોજના ચાલુ કામ સિવાય આપણા શરીરના સ્નાયુને દરરોજ કસરત આપવી જોઈએ. લોકો જે સાધારણ રીતે કામકાજ કરે છે તેથી તો તેમના અમુક સ્નાયુનેજ કસરત મળે છે ને તે પરીપક્વ થાય છે. પણ તેથી ખીજા ભાગો કસરત વગર નાના અને વૃધિવગરના રહે છે. તમારે તો શરીરના બંધારણમાં શક્તિ અને સૌંદર્ય જોઈએ છીએ અને તેટલા માટે આખા શરીરના બંધારણમાં વૃદ્ધિ થાય તેવો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

જ્યારે સૌથી વધારે નળળા ભાગ ઉપર દબાણ થાય છે ત્યારે તે ભાગ યાકી જાય છે, અને પરિણામે આખા શરીરને તુકશાન પહોંચે છે. હું તમને આ પાઠમાં આખા શરીરમાં સરખી રીતે શી રીતે શક્તિ મેળવવી તે શીખવવા માગું છું જેથી કોઈ પણ ભાગ ખીજાની સાથે સરખાવાના નળળો રહેવા પામેજ નહિ.

૫. કામમાંથી વિશ્રાન્તિ અને આરામ આ શાસ્ત્રના મુખ્ય ભાગ છે. કામમાંથી વિશ્રાન્તિ લઈને પુરતો આરામ કેવી રીતે લેવો એ ધ્યાન કરી ધણા થોડાજ માણસો સમજે છે. તેઓ દિવસ અને રાત જગૃતિ અને નિંદ્રામાં પોતાના જ્ઞાનતંતુ ઉપર દબાણ ચાલુ રાખે છે, જેથી જ્ઞાનતંતુની નળળાઈ ઉત્પન્ન થાય છે જીવનશક્તિમાં ઘટાડો થાય છે, અને નવીન શક્તિ આવતી અટકે છે.

૬. તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવાના પ્રયાસમાં ખીજી જરૂરની બાબત શ્વાસોચ્છવાસ કેવી રીતે લેવા તે છે. હવા ખરેખર જીવનનો અમૃત રસ છે. અને જો કે તે પુષ્કળ જગામાં મેળવી શકાય તેવી છે છતાં સંખ્યાબંધ લોકો તો હવાના ભુખમરાથી મરણ પામે છે. આપણે ખોરાક વગર ઘણો વખત જીવી શકીએ, પરંતુ હવા વગર તો થોડી મીનીટ પણ મુશ્કેલીથી જીવી શકીએ.

૭ કપડાં પહેરવાથી શરીરપર થતી અસર વીધે પણ આપણે વિચાર કરવાનો છે. શરીર શિતોદક સ્નાન (Cold water Bath) તથા સૂર્યના તડકાનું સ્નાન (Sun Bath) અને વાયુસ્નાન (Air Bath)થી થતા ફાયદા માટે પણ વિચાર કરવામાં આવશે. શરીરમાંથી મળતે બહાર કાઢવાના માર્ગોમાં આમડી સર્વથી મુખ્ય ભાગ લે છે તેથી આપણે તે બાબતપર પર પૂરતું ધ્યાન આપવું જોઈએ.

૮ વળી આપણે પ્રેમ અને લગ્નના કાયદાઓ, તથા તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ્ય સાથેનો તેમનો સંબંધ પણ જાણવો જોઈએ. કારણ કે આપણા જીવનના આ પવિત્ર કાનૂનોની અજ્ઞાનતાથી ઘણાં દરદો અને અકાળ મૃત્યુ નીપજે છે. ઘણા લોકો તો આ સુખ મેળવવાની બાબતમાં ખોટી શરમ અને દોઢડહાપણ વાપરે છે. છેવટમાં એમ કહેવા માગું છું કે, જે માણસ સંપૂર્ણ જીવાની, તંદુરસ્તી, અને દીર્ઘાયુષ્યની ઈચ્છા રાખતા હોય તેમણે તો પોતાની જીંદગી કુદરતના કાયદા કાનૂન સાથે બંધ બેસતી આવે તેવી વર્તણૂક રાખવી જોઈએ. જેમણે આ સંબંધે આગળ વાંચેલું નહીં હોય તેમને તો આ કામ મહાભારત જેવું લાગશે. પરંતુ મારે કહેવું જોઈએ કે આ કામ જેવું તેવું નથી. આપણે માત્ર ટેવથી બંધાયેલા પ્રાણીઓ છીએ, તેથી અમુક વસ્તુ અમુક વખત કરી કે તે આપણો સ્વભાવ થઈ આનંદ આપશે. અને કુદરત જલદીથી આપણને અનુકૂળ થશે અને પોતાના કાયદાને અનુસરવા

આપણને મદદ કરશે. થોડાજ વખત પછી ભૂતકાળમાં જેવાથી તમે કહેશો કે જીવન યોગ્ય રીતે ગાળવું કેટલું બધું સહેલું છે.

પુરાં સો વર્ષ જીવવાની મનોભાવના એ એક મહત્વની બાબત છે અને તેને માટે આપણે આપણાથી અને તેટલી મહેનત અને પ્રયાસ કરવો જોઈએ. હવે પછીના આવતા પાઠોમાં આપેલી સૂચના પ્રમાણે દરરોજ વર્તન કરવાથી જલદીથી સુધારણા થતી જેવામાં આવશે. અને તમારામાં એક ઉચ્ચ પ્રકારના જીવનની વૃદ્ધિ થતી જોઈ તમને અપૂર્વ આનંદ પ્રાપ્ત થયા વિના રહેશે નહિ. તમે દરરોજ વધારે તેજસ્વિ, વધારે સુખી, વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે શક્તિવાળા થતા જશો. તમારી સ્મરણ શક્તિ ગુધરશે અને માનસિક શક્તિ પણ બળવત્તર થશે. જ્યારે તમે ઉચ્ચ જાતની તંદુરસ્તિનો ઝળુકાર તમારી દરેક નસમાં અને સ્નાયુમાં અનુભવશો ત્યારે કુદરતના નિયમને અનુસરીને ચાલવાથી તમને પૂરતો બક્ષો મળ્યો છે એમ તમારે કયુલ કરવું પડશે. ત્યારથી તમને અકાળે પ્રાપ્ત થતી વૃદ્ધાવસ્થાનો અને મોતનો ભય રહેશે નહિ; અને ભવિષ્યમાં ધણા દીર્ઘકાળ સુધી ધણી સારી આશાઓમાં તમારી જીંદગી પરિપૂર્ણ થતી તમે જોઈ શકશો.

મનની કેળવણી.

તંદુરસ્ત, સશક્ત અને ટકી શકે તેવું શરીરનું બંધારણ થવામાં મનની અસરની કેટલી બધી અગત્ય છે એ વાત તો હજારમાં એકાદ માણસ પણ ભાગ્યેજ સમજતો હશે, એમ કહેવામાં જરા પણ અતિશયોક્તિ નથી. ગત દશ વર્ષમાં કેટલાક લોક મનોબળ આ સંબંધે કેટલી બધી અગાધ શક્તિ ધરાવે છે તે સમજવા લાગ્યા છે. તેમણે આ જ્ઞાન મેળવ્યું છે અને તેથી મળતા લાભ તેઓ ભોગવે છે. તેઓમાંના ધણા તો માણસ જાતને વધારે તંદુરસ્તિથી અને વધારે સુખથી રહેવાનું શીખવે છે.

દુનિયામાં સર્વ મોટા શીલસુફોએ પણ મનોબળની શક્તિ વિષે ઘણું કહ્યું છે, અને તેઓએ જે ધણાજ અભ્યયથી જેવાં કર્મો કર્યા છે તે અણુસમગ્ર લોકો તો દૈવ શક્તિને લાંબને હશે એમ સમજે છે. જેઓ આ બાબતમાં થોડી પણ ગંભીરતાથી વિચાર કરે છે તેમને તો મનની શરીરના બંધારણ ઉપર થતી અસર અને સત્તા વિષે સમજ્યા વિના રહેશે નહિ. આ બોધપાઠમાં આપણા વિચારોની આપણી તંદુરસ્તી અને જીવન ઉપર કેવી અસર થાય છે તે બતાવવાની મારી ધારણા છે. પુરાં સો વર્ષ સુધી તમારું શરીર આકર્ષક રહે તથા તમારી તમામ શક્તિ અને પૂરતી તંદુરસ્તી રહે એવું કરતાં શીખવવા માટે તમને સૂચનાઓ આપવા મારો ધરોહો છે.

પહેલાં તો તમારે મનથી એમ સમજવું જોઈએ કે મને વિચાર (Thought Power) એ ધણી બળવાન શક્તિ છે, અને તે વિદ્યુત કરતાં પણ ધણીજ સક્ષમ પ્રકારની છે. તથા મગજ (Brain) તેનું કેન્દ્રસ્થાન છે જ્યાંથી આપણા શરીરમાંના દરેક અણુ સાથે તે જ્ઞાનનું મારફત સંબંધ ધરાવે છે. આ હકીકત જ્યારે તમારા સમજવામાં આવશે ત્યારે વિચાર-મનની આપણા શરીર ઉપર સારા કે માદા માટે કેટલી બધી અસર થાય છે તે સમજશે.

શાસ્ત્રિય અવલોકનથી એટલું તો સાબીત થયું છે કે દરેક વિચાર અને લાગણીથી આપણા શારીરિક બંધારણમાં કંઈક ફેરફાર થાય છે. દરેક લાગણીથી થતી અસર એકસ રીતે બતાવનાર એક ચંત્ર શોધાયું છે અને તેને માટે પેટન્ટ પણ લેવામાં આવેલું છે. એક તૈયાર કરેલ પ્રવાહીમાં નળી મારફત શ્વાસ લેવાથી શ્વાસ લેનારની જીદી જીદી લાગણીઓ પ્રમાણે તે પ્રવાહીમાં જીદા

જુદા રસાયણીક ફેરફારો થાય છે. આનંદ, શોક, ગુસ્સો, અને ધારતી, એ દરેકથી જુદા જુદા રંગ થાય છે.

વ્યવહાર નજરથી પણ એટલું તો ચોક્કસ સાબીત થયું છે કે શારીરિક સ્થિતિ માનસિક સ્થિતિ ઉપર ધણો આધાર રાખે છે, અને બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જેવું મન તેવું શરીર. તમે જીંદગી લખાવવા અને તંદુરસ્તિ અને શક્તિને જાળવી રાખવા માગતા હો તો તમારે તમારાં કામ અને વિચારોને પણ ડહાપણબરેલા કરવા જોઈએ. તમારી જીવનશક્તિમાં વધારો કરે તેવા વિચારોને તમારે તમારા મનમાં સ્થાન આપતાં શીખવું જોઈએ, જેથી તમારા શરીરમાં નવું બળ અને આરોગ્ય આવશે. આપણે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે વિચારો પણ ખરી રીતે તો શક્તિઓ છે. તેઓ ખરેખર લોહચુંબક જેવા છે અને તેમને અનુકૂળ પડતા શરીરના મંજેગો અને સ્થિતિને પોતા તરફ આકર્ષે છે. તેટલા માટે તમારે જે દરેક વિચાર લાગણી કે કલ્પના આનંદ-ઉત્સાહ-શ્રદ્ધા ઉદ્ધારતા અને સૌહાર્ય પેદા કરે તેવાને પોતામાં આવવા દેવા માટે ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. જ્યારે આવી જાતના વિચારો મગજમાં સ્થાન મેળવે છે ત્યારે એકદમ જ્ઞાનતત્ત્વની મદદવડે “વાઇબ્રેશન” વા ધ્રુવરીઓની શક્તિથી શરીરના છેડાના ભાગમાં પણ ખબર પડે છે, અને તેમ થવાથી દરેક અવયવને શક્તિ મળે છે તેથી તે દરેક ભાગ પોતાનું કામ વધારે સારી રીતે બજાવે છે.

જેનું વલણ ગંભીર, નીરાશા, પ્રતિકૂળતા, વૈરભાવ, અને નાઉમેદી ઉત્તપન્ન કરતું હોય તેવા સર્વ વિચારોને તમારે દૂર કરવા જોઈએ. કારણ આવા વિચારોની અસર પણ જીવનશક્તિને નબળી પાડનાર છે. વળી તેવા વિચારોથી આપણા શરીરમાં એક ઝહેરી પદાર્થનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન થઈ તે આપણા રક્તમાં મળે છે, જેની અસર સુખ અને શરીરની સુદૃઢતાનો નાશ કરનારી છે અને જીંદગીને પણ ટુંકી કરનારી છે.

ધણા લોકો તો વહેમથી એમ ધારે છે કે પોતે બહુજ ખીમાર છે, અને અમુક જાતના રોગથી પિડિત છે. તેમ ધારી વિના કારણ બ્રમણમાં ગોથાં ખાય છે. આમ થવાથી તેઓ ખરેખર રીતે તંદુરસ્ત છતાં વ્યાધિને આમંત્રણ કરે છે અને પિડાય છે. મ્હોટાં શહેરોમાં તો હજારો લોકો પોતાને બિવિખમાં કાંઈ નુકશાન થશે એવી ભ્રમણાથી પિડાતા હોય છે. દાખલા તરીકે એક માણસ એમ શ્રીકર કયાં કરે છે કે મ્હારી દોલત જતી રહેશે, બીજા પોતાની નોકરી જતી રહેશે એવી શ્રીકર કરતો હોય છે, ત્રીજા પોતાનાં છોકરાંમાંથી કોઈ મરી જશે એવી બીકથી હેરાન થાય છે, અને ધણાઓ તો પોતાનામાં અમુક જાતના રોગ ધર કરી બેસશે એવી ભિતીથી દુઃખી થાય છે. બીક અથવા માનસિક બીરતા, શોક, ગુસ્સો, મનમાં મુઝાવું, વગેરે આપણા રક્તમાં રાસાયણીક ફેરફાર કરે છે. અને આપણા શરીરયંત્રમાં ઝહેરી ફેરફાર દાખલ કરે છે. જે માણસ હમેશા હૃદયના ધબકારા (Palpitation) ના વધારા અને ચક્કર આવવા વિષે વિચાર કર્યોજ કરે છે અને તેને માટે પોતે ચાલુ શોકાતુર રહે છે તેને ધીમે ધીમે અપસ્માર કે ફેફર (Apoplexy) થવાનો વિશેષ સંભવ રહે છે અને તેમાંથી વખતે મરણ પણ નીપજે છે. કારણ એવી બાબતમાં નિરંતર ચિંતા રાખવાથી તે રોગની નિશાનીઓ પહેલાં પેદા થાય છે અને ધીમે ધીમે તેનું જોર વધવા માંડે છે. ધણાલોકો તો શરીરના અમુક ભાગમાં થતું કંઈ સહજ દર્દ પોતાનું મોત જલદી લાવશે એમ મક્કમપણે માનવાને વળગી રહે છે. દુનિયામાં દિવસે દિવસ પ્રજા શક્તિહીન થતી જાય છે, પેઢી જાત ઉતરતા રોગો વિષે ન્યુસપેપરો અને વૈદ્યકિય વર્તમાનપત્રોમાં ચર્ચાના લેખોથી અતિપથ નુકશાન થયું છે. કારણ તેથી લોકો એમ માનતા થયા છે કે તેઓ જેવી સ્થિતિમાં જન્મે છે તેવીજ સ્થિતિમાં

રહેવાના છે. ખરેખર જોતા જીવનમાં વ્યાજબી ફેરફાર કરી તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી પેઢી જાત ઉતરતા રોગો પણ જડમળથી દૂર કરવાનું બની શકે તેમ છે.

તમે કહેશો કે મહારો સ્વભાવજ એવો છે કે મને તંદુરસ્તિને નુકશાન કરતા વિચારો આવે છે તો શું કરવું ? મહારો જવાબ એટલોજ છે કે આમ ધારવામાં તમે તમારા માટે અને તમારી શક્તિ માટે ખોટી ભ્રમણામાં પડ્યા છો એમ જણાય છે. આવા વિચારો આવવા એ ખરેખર તમારો સ્વભાવજ નથી. અયોગ્ય વિચારો અને લાગણીઓ પોતાના મનમાં ઉત્પન્ન થવા દીધાથી તમે ટેવાઈ ગયા છો, અને તેના પરિણામે એવાજ વિચારો તમારા મગજમાં આવવાને આકર્ષાય છે. તમારે યાદ રાખવાનું કે “ સન્નતિય સન્નતિયનુ આકર્ષણ કરે છે. ” તમારો ખરો સ્વભાવ તો ઉત્તમ, પવિત્ર, અને આનંદદાયક વિચારો કરવાનો છે તમારે તમારા મગજને નિદ્રાધિન અને સુસ્ત સ્થિતિમાં રહેવા દેવું ન જોઈએ. તમારા આત્મબળને પ્રગટ કરવું જોઈએ, અને વધારે ઉત્સાહથી નાઉમેદકરતા વિચારોને પાણીચુ આપવું જોઈએ. તેમ કરશો તો ટુંક વખતમાં તમારી આસપાસ પ્રકાશ અને આનંદ ફેલાઈ રહેશે. અજ્ઞાન અને વહેમને લઈને જ્યારે તમે એમ ધારો છો કે તમે તમારી તંદુરસ્તિને સુધારી શકશો નહિ અથવા દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશો નહિ ત્યારે તમે તમારા માનસિક વિચારોથી તમારી શક્તિઓને નિર્બળ કરી નાખો છો. કારણ તમે અમુક કામ કરી શકશો નહિ એમ ધારવાથી તેનાથી વધારે કામ તમારાથી થઈ શકવાનું નથી. શેક્સપિઅર કહે છે કે “ આપણા સંશયો આપણને મારે છે. જે આપણે ક્રાશીય કરી હોત તો મેળવી શકાત તે બચથી તે કામ ન કરવાથી આપણે ગુમાવીએ છીએ. જે ક્રાશીય કરતાં ડરીએ તો પછી આપણે કશું કરી શકીએ નહિ એ ખુલ્લું છે ”

ખીજી બાજુએ જે તમે પોતાના મનમાં એમ ધારશો કે તમે અમુક કામ કરી શકશો; અને તેવી માનસિક સ્થિતિ જાહેર કરશો તો તેની સારી અસર તમારા શરીર ઉપર થશેજ અને તમે જલદીથી ઉત્પાદક શક્તિવાળા વિચારો લાવવાની ટેવ પ્રાપ્ત કરશો. ઉત્પાદક શક્તિવાળા વિચારો એ શું તે તમે સમજો છો ? ઉત્પાદક અથવા સર્ગ શક્તિવાળા વિચાર એ એક સારી નરસી રચના કરનારી શક્તિ છે. એનાથી તમે તમારા શરીરને સુદૃઢ અને નિરોગી કરી શકશો, અથવા તો તેને નિર્બળ અને વ્યાધિ ગ્રસ્ત કરશો. વિચાર એક કડીયો કે શીલ્પશાસ્ત્રી છે, એટલે આપણા માનસિક વિચારોના નમુના ઉપર આપણું શારીરિક બંધારણ થાય છે. તંદુરસ્તિ અને જીવનશક્તિના પ્રમાણનો આધાર આપણે જે વિચારશક્તિને કામમાં લાવીએ છીએ તે ઉપર રહેલો છે.

આ હકીકત તમારે જલવાની નથી કે દરેક વિચાર જે તમારા નરજથી ઉદ્ભવે છે અથવા તમારા મનમાં આવે છે તેની અસર તમારી જીંદગીને લાવવાની અથવા તો મર્યાદિત કરવાની હોય છે. દીર્ઘ તંદુરસ્તિવાળા જીવન માટે આનંદી સ્વભાવ એ એક ખાસ ઉપયોગી બાબત છે. શારીરિક તંદુરસ્તિ વધારવા માટે ખરેખરો આનંદ ઉપયોગી છે. જે સ્ત્રી કે પુરૂષ દીર્ઘજીવન ઇચ્છતાં હોય તેમણે તો હસવાનું જીલવુંજ નહિ. અને તે હસવું સંપૂર્ણ હોવું જોઈએ. પુરાં સો વર્ષનું જીવન ભોગવનારા દરેક માણસને પુછતાં માલુમ પડ્યું છે કે તેઓ હમેશાં જીંદગીની સારી બાજુનેજ જોનારા હતા, અને તેઓ બધા અન્યથા પમાડે એવા આનંદી સ્વભાવના પુરૂષો હતા. તમારી પોતાની જીંદગી કેવી રીતે સુધરે અને તમારા બંધુઓનું તમે કેવી રીતે શ્રેય કરી શકો એ બાબતનો વિચાર કરવાની ટેવ પાડો. જે માણસ પોતાની વિચારશક્તિનો સદુપયોગ કરે છે તે ધણાં વર્ષ જીવે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેનું આ શરીર લય પામી ગયા પછી પણ ખીજી માણસોના મન ઉપર ધણા વર્ષ સુધી તેના જીવનની અસર રહે છે.

ખીજો એ નિયમ ધ્યાનમાં રાખવાનો છે કે તમારા મનમાં હમેશાં યુવાવસ્થાનાજ વિચાર આવવા દેવા, કોઈ દિવસ એમ વિચાર કરવો નહિ કે અરે હવે તે હું ધરડો થતો જઈ છું અને અશક્ત થાઉં છું, વર્ષો જતાં રહે છે અને થોડા વખતમાં મારે પણ જવાનું છે. તમે હજી જીવાનજ છો એવા વિચારને વળગી રહો તો તમે વર્ષોના વર્ષો જવા છતાં પણ જીવાની ખતાવી શકશો. શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર જાણનારા જાણે છે કે, શરીરનાં પરમાણુ અને આણુઓ નિરંતર બદલાતી સ્થિતિમાં હોય છે અને નવાં આણુ અને પરમાણુઓ જીના આણુની ને પરમાણુની જગા લેવાને આકર્ષાતા આવે છે. સાધારણ સ્થિતિમાં તે શરીરના નરમ ભાગો લગભગ ત્રીસ દિવસે, મગજનાં પુરો લગભગ સાઠ દિવસે, અને કઠણુ હાડકા વગેરે લગભગ એક વર્ષમાં બદલાય છે. આ ઉપરથી તમારી ખાત્રી થશે કે તમારી યુવાવસ્થા દરેક વખતે કાયમ છે.

વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર તો એટલે સુધી પ્રતિપાદન કરે છે કે શારીરિક ઉંમર એ એક જીડાણું છે અને અશક્ય ખાખત છે.

તમારા જીવનની દરેક ક્ષણે તમારું શરીર નવુંજ છે એ વિચાર નિરંતર તમારા મન ઉપરથી ખસવા દેશો નહિ અને તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો એવો વિચાર તમે પોતે કરશો નહિ અને ખીજની સૂચનાથી પણ મનમાં આવવા દેશો નહિ. જો તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો એ વિચારને તમારા હૃદયમાં સ્થાન આપશો તો તમારા શરીર ઉપર તેની વિરૂદ્ધ અસર થશે અને શરીરમાં સાધારણ રીતે થતી નવી રચના અટકી પડશે, અને શરીર ઉપર ધીમે ધીમે વૃદ્ધાવસ્થાની અસર દેખાશે.

અધ્યાત્મશાસ્ત્રનાં શિષ્યો આ આપણા શરીરમાં તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય ઉપર થતી નવી કરણીની અસર પૂરતી રીતે જાણે છે. જ્યારે તમે ખરેખર જીવાનીનાં તત્ત્વો તમારામાં વધે છે એમ જાણો છો તો પછી યુવાવસ્થાની શક્તિઓ અને જીરુસો ખતાવવાનું કેટલું બધું સહેલું અને કુદરતી લાગે છે.

વળી યાદ રાખો કે તમારી કાયદેસર ઉંમર ગમે તેટલી હોય તે તમારા શરીરની ઉંમર છે એમ કહી શકાય નહિ. તમારી કાયદેસર ઉંમર ભલેને પચાસ વર્ષની હોય તેથી તમારું શરીર પણ પચાસ વર્ષનું છે એમ કહેવું સત્ય નથી. કારણ તે તો ખોરાક, હવા અને પાણીથી દરેક આણુ અને પરમાણુ પર્યંત આખું નવું બંધાતું જાય છે. માનસિક સુધારણાના કાયદાને માન આપવા શક્તિમાન થાઓ તેટલા માટે તમારું શરીર તેના તમામ ભાગમાં અંદર તેમજ બહાર નવુંજ છે એમ તમારે ધારવું જોઈએ.

જો તમે આ ખાખતમાં પ્રયોગ કરવા ભાગો તો આ નિયમ ખરો અસરકારક છે એમ થોડા વખતમાંજ પુરવાર થઈ શકે તેમ છે. તમે એક દિવસને માટે એમ મનમાં નિશ્ચય કરો કે તમે વૃદ્ધ થયા છો. જ્યારે તમે કંઈ કામ કરતા હો કિંવા હરતા ફરતા હો ત્યારે પણ તેજ વિચાર મનમાં રાખો; તમારા હાથ, પગ અને શરીરના અવયવો નખળા ને ધરડા થતા જાય છે અને વૃદ્ધાવસ્થાની બધી નિશાનીઓ આવતી જાય છે એવી ધારણા કરી તે દિવસ વ્યતિત કરશો તો બધા ખાખમાં ખીજ કોઈ પણ વખત તેવો પ્રયોગ કરવાની તમારી હીમત રહેશેજ નહિ. કારણકે તે દિવસે જો લાગણીઓનો તમને અનુભવ થયો હશે તે અવશ્ય દુઃખ આપનારીજ થઈ હશે. આ પ્રયોગ કરવાની હું તો તમને સલાહ પણ આપતો નથી. હું તો તેથી ઉલટો પ્રયોગ કરવાની સૂચના આપું છું. તમારું આખું શરીર નિરંતર ચાલતા ફેરફારને લઈને બદલાઈ જઈ નવું અને નવીન શક્તિવાળું

થયું છે એમ એક દિવસને માટે નિરંતર વિચાર કરો. તમારા મનને ચોક્કસ રીતે કહો કે માંડ શરીર નવું અને જીવાનીથી ભરેલું છે અને નવી શક્તિઓને લીધે માંડ રોજનું કર્તવ્ય સરળતા અને આનંદથી હું કરી શકું છું. જ્યારે આ માન્યતા વારંવાર મનન કરવાથી વધારે દ્રઢ થતી જશે ત્યારે તમારું શરીર નવીન શક્તિથી ઝણઝણાટમય થશે.

ઉપર બતાવેલા સાદા અને સરળ પ્રયોગથી તમારા સમજવામાં આવ્યું હશે કે આપણે આપણું માનસિક વલણ કેવા પ્રકારનું રાખવું જોઈએ. આ પ્રયોગને તમારે તમારા જીવનનું નિત્યકર્મ સમજવાનું છે. આ ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે તમારા શરીરનીજ તમારે રાત્રિ દિવસ ચિંતા રાખ્યા કરવી, પણ એટલુંજ કે તમારે તમારા વિચારોને અમૂક રસ્તેજ દોરવા જેથી અમૂક વખત પછી તે તમારી ટેવ થઈ જતાં પછી તમારે તે બાબતમાં ખાસ કાંઈ કરવાનું રહેશેજ નહિ.

આજે તમારું શરીર જે સ્થિતિમાં છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. તેમાં કાંઈ અપૂર્ણતા માલુમ પડે છે ? જે કાંઈ તેવું જણાય તો તમારું શરીર કેવું જોઈએ; તે બાબતનો મનમાં પક્ષો નિશ્ચય કરો, અને એક વર્ષમા તમારા શરીરમાં તમામ ફેરફાર થઈ જાય છે કે નહિ એ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખો. આ બોધપાઠોમાં સૂચવવામાં આવે છે તે પ્રમાણે જે જીવન ગાળવામાં આવે તો તમારી મનકામના પૂર્ણ કરવી તમને બહુજ સહેલ થઈ પડશે. હું તમને ખાત્રી આપુ છું કે એક વર્ષ તમે અત્યારે જેવા થવા માગો છો તેવા લગભગ થઈ રહ્યા હશો. આવી રીતે દર વર્ષે તમે તમારી ખામીઓ સુધારતા જશો અને ભવિષ્યને માટે નવીજ તંદુરસ્તિની પ્રતિમા તમારા મન પાસે ખડી કરતા જશો અને આવી રીતે આગળ વધતા જશો તો તમારી મનકામના પૂર્ણ થયા વિના રહેશે નહિ.

મનના વલણ ઉપર ધોરણ રાખીને જ્યારે આપણે આપણું જીવન દીર્ઘાયુષ્ય થવા માટે ઉપર બતાવેલા માર્ગે પ્રયાણ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે ખરેખર આપણા કુદરતી જીવનનો પાયો નાખીએ છીએ. આપણો ખોરાક કેવો કૌવનવાળો કે ચોખ્ખો છે તે જોવાની આપણને જરૂર રહેશે નહિ. જે આપણા મનનું તે બાબતમા સારું વલણ નહિ હોય તો તે ખોરાકથી ઉત્પન્ન થતા રસો આપણા રક્ત સાથે એકરૂપ થશે નહિ. ગમગીન વિચારો અને નાપસંદ લાગણીઓથી સારામાં સારો ખોરાક પણ નિરસ લાગે છે. ચાલુ તંદુરસ્તિ અને જીવાની મેળવવા માટે મનની સારી સ્થિતિ રાખવાની જરૂર છે. જ્યારે તમે તમારા મનની શાન્તિ ગુમાવી દો છો અને ગુસ્સાને આધિન થાઓ છો ત્યારે તમે તમને પોતાને અને બીજાને પણ નુકશાન કરો છો.

મન, વાણી અને કર્મ એ ત્રણનો સંયોગ અને અનૂકુળતા માનસિક તથા શારીરિક તંદુરસ્તી અને યોગ્યતા લાવે છે. એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે. મન અને કર્મનો સંયોગ અને તેની સાથે મનનો દ્રઢ નિશ્ચય દુનિયામાં કાંઈનું કાંઈ કરી નાખે છે. આ હકીકત ન સમજનારને તો આ વાત બહુજ અતિશયોક્તિ ભરેલી લાગે છે. પણ વસ્તુતઃ તો કુદરત પોતાનું કર્તવ્ય મનની યોગ્ય સ્થિતિ મારફતજ બજાવે છે.

સો વર્ષનું જીવન મેળવવાની ઇચ્છા રાખનારાએ તો પોતાની મનશક્તિને ખુબ ઉત્તેજિત કરવી જોઈએ. તમારે દ્રઢતાથી માનવું જોઈએ કે પુરાં સો વર્ષનું જીવન પ્રાપ્ત કરવું એ આપણા હાથમાંજ છે. આ બોધપાઠોમાં સમજાવેલાં જીંદગીને ઉપયોગી તત્વો સમજવાથી તમારો ઇચ્છીત હેતુ પાર પાડવા તમારી મનશક્તિ દ્રઢતાથી વધતી જતી તમે જોશો.

ધણા દહીંઓ જેમને મોટા નામાંકિત ડોક્ટરોએ બચવાના નથી એમ છાતી ઠોકી કહેલું હોય છે, એમ છતાં મનશક્તિ અને વિચારશક્તિને એક બીજા સાથે અનુકુળ કરી બચવાર કરવાથી

પોતાની ખીભારીમાંથી સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત થએલા છે. તેઓએ જીવવાનો દ્રઢ નિશ્ચય કર્યો અને શરીરનો વ્યવહાર મનશક્તિની સત્તા નીચે છે એમ સાબીત કરી આપ્યું છે. નબળી અને અચોક્કસ મનશક્તિ એ ટુંકી અને નાદુરસ્ત જીંદગી બતાવે છે. જીવન અને જીવવાની મેળવવાનો દ્રઢનિશ્ચય શરીરમાં નવીનશક્તિ પેદા કરે છે, અને જીવનતત્વોમા પણ નવોજ ઉમેરો કરે છે. મનશક્તિના યોગ્ય ઉપયોગની સાથે આપણા જીવનની રહેણીકરણી આરોગ્યના નિયમને અનુસરીને હોવી જોઈએ. માત્ર મનની વૃત્તિ હોય પરંતુ શરીરમાં નવા પરમાણું અને શીરાઓ બનાવવા માટે જોઈતો સારો ખોરાક, ખુલ્લી હવા, કસરત, વગેરે ન હોય તો પરિણામ ઓછું સંતોષકારક આવશે.

જીંદગી જ્યારે નિરંતર થતા ફેરફારના કાર્યક્રમમાંજ સમાયલી છે ત્યારે જન્મ અને મરણ તમારા શરીરમાં થયાજ કરે છે, તેથી તમારી મનોવૃત્તિને મૃત્યુ ઉપર જીત મેળવવાને બદલે શરીરમાં થતી ખોટ પુરી પાડવાની ક્રિયા તરફ વધારે વાળવી જોઈએ. આ પ્રમાણે તમે જે શાસ્ત્રાનુસાર રીનથી ચોક્કસ લાંબી જીંદગી મળે છે તે રીતનું અનુકરણ કરશો. ઐક્યતાથી વિચાર શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે, એ વાન ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ અને તેનું વારંવાર મનન કરવું જોઈએ. જીવનશક્તિઓની સાથે વિચાર શક્તિની ઐક્યતા કરી પ્રવૃત્ત થવાથી તમે જીંદગીના બળમાં નવીન વધારી શક્તિવાન થશો અને તેમ કરવામાં હરહમેશ એટલું યાદ રાખવું કે કુદરત એ તમારો ખરો સખા અને મદદગાર પણ છે.

બોધ પાઠ ૪.

આપણે કોઈ પણ ધારણા પ્રમાણે ફતેહમદ થઈએ તે માટે પહેલાં તો આપણે આપણા વિચારોને અને શક્તિઓને તે ધારણા ઉપર એકત્ર કરવા જોઈએ. જેવી સ્થિતિ આપણે પ્રાપ્ત કરવા માગતા હોઈએ તેવી સ્થિતિની આપણા મન આગળ આકૃતિ રાખવી જોઈએ અને પછી તે મેળવવા માટે પ્રયાસ કરવો જોઈએ. જે માનસિક સ્થિતિ આપણી તંદુરસ્તિ અને દિર્ઘાયુષને અનુકુળ છે તેવી માનસિક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે તમારી મનકામના ઉપર વિચાર અને મનની એકત્રતા કરવી જોઈએ. કોઈ પણ ચોક્કસ વિચાર, આશા, કર્મ અને ધારણા બાબતજ તમારી માનસિક શક્તિને રોકવી અને બીજા બધા વિચારોની ગેરહાજરીમાં તે બાબતજ મનન કરવું એનો અર્થ વિચારની એકત્રતા; એ એકત્રતાના અરસામાં, બીજા નાપસંદ અને ન જોઈતા વિચારો મગજમાં આવી શકતાજ નથી. પણ તે અમુક બિંદુપર આવી જઈ માત્ર તેના સ્વામી જે મનનાજ હુકમો સાંભળે અને જીએ છે તે એકત્રતાની દરમિયાન જે બાબતમાં મનની એકત્રતા હોય છે તે બાબતમાંજ વિચાર પૂર્ણ જોઈતી પોતાની ક્રિયા કરે છે.

૨. આ બોધ પાઠોમાં દિર્ઘાયુષ મેળવવા માટેના નિયમો કહેવામા આવ્યા તેનો તમે અભ્યાસ કરો. તોપણ જ્યાં સુધી તમે તમારા મગજ-વિચારોને તે બાબતમાંજ એકત્ર કરો નહિ અને તે નિયમો પ્રમાણે ખરેખર વર્તન કરો નહિ ત્યાં સુધી તેમાંથી કશો ફાયદો થવા સંભવ નથી. કેટલું બની શકે અને કેટલું બની શક્યું છે એ માત્ર વાંચવાથીજ, જે તમે મેળવેલ જ્ઞાનને ઉપયોગમાં લેશો નહિ અને તમારા પોતાનાજ કેસમાં તેને લાગુ કરશો નહિ તો તમને કંઈ મદદ મળશે નહિ. શોધકની ઝીણી બુદ્ધિ, ગવૈયાનું કૌશલ્ય અને ભાષણ કર્તાની અલૌકિક શક્તિ એ બધાં વિચારની એકત્રતાનાં પરિણામ છે. પ્રયત્ન કરો એમ મારે તમને કહેવાનું છે. દરેક બાબતની કસોટી કાઢો અને જે ઉપયોગી લાગે તેને ચીવટથી વળગી રહો અને તેના ઉપરજ તમારાં મનની એકત્રતા કરો. એકદમ ભોડો અજાણ્ય થાય એવાં કામ કરવાની આશા રાખો નહિ પણ

જે કર્યું તેના કરતાં વધારે સાફ કરવાની કોશિશ કરો અને કોઈક દિવસે તમે પોતે જ જોશો કે તમે અજ્ઞયખી ઉત્પન્ન કરે તેવા કામ કરવાને શક્તિવાન થયા છો.

ઝીણીઝીણી આખતોમાં પરિપૂર્ણતા મેળવવાથી આખી આખતમાં પરિપૂર્ણ થવાય છે. તમે તમારી શક્તિ અને વખતને ગુમાવો નહિ—જીવનમાં એક ચોક્કસ નિશાન રાખો અને દરેક ક્ષણનો સદુપયોગ કરો—કોઈ પણ ચોક્કસ નિશાન—ધારણા વગર પ્રયત્ન કરવામાં જેટલી શક્તિ માણસ જન સ્વાભાવિક રીતે ગુમાવે છે તેટલી શક્તિનો પ્રવાહ કોઈ ચોક્કસ આખતસર ચલાવવામાં આવે તો ચોક્કસરીતે અજ્ઞયખ જેવું પરિણામ આવે—તમારો ગમે તેટલો ઉચ્ચ ઉદ્દેશ હોય તોપણ તેને પ્રાપ્ત કરવામાં મનની એકત્રતા એ જ મુખ્ય આખત છે.

૩. આ નિયમોનું મનન કરવા વખતે જો તમે તેમાં એકાગ્રવૃત્તિ રાખશો તો દરેક શબ્દ અને વાક્યનો ખરો અર્થ તમે શીખશો. કેટલાક લોકોને માટે કહેવામાં આવે છે કે તેઓ કોઈ પણ કાગળ કે ચોપડીનો ગુણ અર્થ સમજી શકે છે. પણ ખરેખરી હકીકત એવી છે કે વાંચનાર પોતાની એકાગ્રતાની શક્તિને લઇને જે વિચારો લખનાર પોતાના લખાણમાં બતાવી શકતો નથી તે વિચારોનું પોતાની શક્તિથી પોતા તરફ આકર્ષણ કરે છે એ બીજા ઉમેરાયલા વિચારોથી—તે કાગળ સબંધી બધી હકીકત તે સમજી શકે છે. જો તમે મનને એકત્ર કરવાનો પ્રયાસ કરશો તો ઉપર બતાવેલ અગત્યના જ્ઞાનનાં મૂળતત્ત્વો અરાબર સમજી શકશો.

૪. 'ફોટોગ્રાફીનું' જ્ઞાન આજકાલ બહોળો વિસ્તાર પામેલું છે. અને જે દેખાવનો ફોટોગ્રાફ લેવાનો હોય છે તેનું બિંદુ જો યોગ્ય લેવામાં ન આવ્યું હોય તો કાચપર પડતું પ્રતિબિંબ અસ્પષ્ટ પડે છે; પરંતુ જો બિંદુ (ફોકસ) અરાબર લેવામાં આવેલ હોય તો તરવીર ચોક્કસ અને સાફ પડે છે.

૫. આ ઉપરથી મનની એકત્રતાની અગત્ય સમજી શકાશે. અને કેમેરાની માફકજ આપણા મગજમાં બહારની ચીજોની છાપ પડે છે. જે માણસ પોતાના ધ્યાનની એકત્રતા કરતો નથી તેને જે વિચારો આવે છે તે અચોક્કસ હોય છે. પરંતુ જે માણસ પોતાની શક્તિને એકત્ર કરીને ઉપયોગ કરે છે તેના મગજમાં છાપ પણ સારી પડે છે અને ભવિષ્યમાં તેના મન ઉપર તેની સારી છાપ રહે છે.

૬. જો તમારામાં મનને એકાગ્ર કરવાની શક્તિ કમતી હોય તો નીચે બતાવેલા કસરતના પ્રયોગોથી તમારી શક્તિને એટલી સુદૃઢ કરશો કે ઘણા વખત સુધી તમે મનને એકત્ર કરવા શક્તિમાન થશો. તેમ થવાથી તમારી સ્મરણશક્તિ સુધરશે અને અસ્વચ્છ વિચારો અને આભાસને બદલે સ્વચ્છ છાપ તમારા મનપર પડશે. પરિણામે તમારી જીંદગીમાં એક નવીજ ખુબી માલમ પડશે.

૭. મેં આ કસરતોના પ્રયોગ જે તૈયાર કર્યા છે તેથી બે ફાયદા થશે—એક તો તમને એકાગ્રતા મેળવતાં આવડશે અને બીજું તેજ એકાગ્રતાથી તમારા શરીરમાં નવીન શક્તિ આવશે.

સવારે ઉઠીને તરતજ અને રાત્રે સુવા જતા પહેલાં નીચે બતાવેલી કસરત કરવાથી તમારામાં એકત્રતાની શક્તિ પ્રાપ્ત થશે.

કસરત નંબર ૧.

જે ઓરડામાં હવાની આવજાવ પુષ્કળ હોય તેવા ઓરડામાં એક સારી ખુરસી ઉપર બેસો. કરોડના ભાગને ટટાર રાખો, માથું જરા ઉંચું રાખો તેથી શ્વાસોચ્છાસ પૂર્ણ અને કુદરતી લેવાશે. આંખો બંધ કરી નીચેના વિચારનું મનન કરો “સંપૂર્ણ સુવાનીનું મૂળ મારા પોતામાં છે” મનમાંજ તે વિચારનું મનન વારંવાર કરો અને તે વાક્યના અર્થનું ધ્યાન ધરો. બીજા વિચારોને તે

વખત તમારા મનમાં આવવા દેવો નહિ. આ પ્રયોગ ૧૦ મીનીટ સુધી ચાલુ રાખો. શશ્આતમાં કદાચ આ તમને મુશ્કિલ લાગશે. એક વિચાર દરમ્યાન ખીજા વિચારોને આવતાં અટકાવવા જરા મુશ્કિલ પડશે પરંતુ જેમ જેમ તમે તે પ્રયોગ કરતા જશો તેમ તેમ સહેલું થતું જશે. થોડા વખતમાંજ તમારી મુશ્કેલી દુર થશે અને તમે જે અગત્યના વિચાર ઉપર દ્રઢ મન કરવા માગશો તે વિચાર ઉપર દ્રઢ મન કરી શકશો.

નંબર ૨.

નંબર ૧ માં કહેલું છે તેજ આસન પ્રમાણે બેસો અને હંડા નિયમીત રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લ્યો. આખો બંધ કરો અને તમે પોતેજ પૂર્ણ તદુરસ્ત, યુવાન અને સૌંદર્યયુક્ત હો તેવી આકૃતિ મનમાં ધારો, એ આકૃતિનું પુરતી રીતે મનન કરો અને તેના દરેક અવયવને તમે જેવા થવા ઇચ્છતા હો તેવાજ ધારો-તમારા મનમાં તમારી આકૃતિ પૂર્ણ વિશાળ થએલી ધારો. તમારો ચહેરો પૂર્ણ વિશાળ થએલો, સ્નાયુઓ પુરતાં પુખ્ત થએલાં અને આખી આકૃતિ પુરતી સુંદર અને વૃદ્ધિ પામેલી જીવો. આ માનસિક આકૃતિને તમારા મગજમાંથી ખસવા દો નહિ. જો કે આ વખતે તમારી ખરેખરી આકૃતિ ગમે તેવી હોય તે વિષે વિચાર કરવાનો નથી. ખીજા વિચારો કે મનોકૃતિને દુર રાખો. આવી આકૃતિ તમારા મનમાં લાવવામાં કદાચ શશ્આતમાં તમને વિટંબના જણાશે પણ તેથી નાહિંમત થશો નહિ. જેમ તમને આ પ્રયોગ કરવામાં મુશ્કેલી પડે તેમ તમારે આ પ્રયોગની વધારે જરૂર છે એમ સમજવાનું છે. આ પ્રયોગમાં ખંતથી મંડો અને થોડા વખતમાં તમે ક્રોતેહમંદ થશો. ખંત છે એજ ઉત્તમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનું ચિન્હ છે. જ્યારે તમે તમારી માનસિક સુદ્રઢ આકૃતિ મનમાં ખડી કરો ત્યારે તેવા થવાની તમારામાં શક્તિ છે એમ પુરતી રીતે માનો, તેવો વિચાર લાવો. કારણ વિચારથીજ તમારા શરીર પર સારી નરસી અસર થવાની છે. નીચે બતાવેલો પ્રયોગ, જો તમારી ઉમર વધી ગઇ હશે અને ઘડપણનાં ચિન્હો તમારા શરીર પર દેખાતાં હશે તો મનની એકાગ્રતા કરવાની શક્તિ અને શરીરમાં યુવાનીના અંકુરો પાછાં પેદા કરવા, ઘણાજ ઉપયોગી થઇ પડશે.

નંબર ૩.

આગલા નંબરમાં કહેલું છે તે પ્રમાણે બેસીને, આજે તમારા શરીરની જે સ્થિતિ છે તેવી આકૃતિની મૂર્તિ મનમાં ધારો-જો આજે તમારી ઉમર ૭૦ વર્ષની હોય તોપણ આવી આકૃતિ મનમાં બેચાર મિનિટ રહેવા દઇ પછી તમે ૫૦ વર્ષનાજ હો અને વધારે યુવાન અને વધારે સશક્ત દેખાઓ તેવી આકૃતિ તમારા મન પાસે ખડી કરો. એકાદ મિનિટ આવી મૂર્તિ મન પાસે રાખી પછી તેથી પણ વધારે નાની હોવાનો સંકેત કરો. આ પ્રમાણે કરતાં કરતાં છેવટ તમે ૨૫-૩૦ વર્ષનાજ હો એવી મૂર્તિ તમારા મનમાં પેદા કરો. જ્યારે તમે આ બિંદુએ પહોંચો ત્યારે તમારા મનને તે મૂર્તિ પર એકાગ્ર કરો. નંબર ૨ માં કહેલું છે તે પ્રમાણે તે યુવાની અને શક્તિસૂચક મૂર્તિ પર એક મનથી ધ્યાન ધરો. પાંચ મિનિટ કે તેથી પણ બની શકે તેટલો વધારે વખત મનની એકાગ્રતા કરો. આ પ્રયોગો દરમ્યાન તમારા શરીરમાં પણ વૃદ્ધાવસ્થામાંથી જીવાનીના ચતા ફેરફાર પણ પુરતી રીતે લક્ષમાં રાખો. દરરોજ આરસીમાં જોઇ દરેક ફેરફાર અને સુધારા ચતા ધ્યાનમાં રાખો. થોડાજ વખતમાં તમારા દોસ્તો, તમારામાં થએલા સુધારા વિષે અન્યથા બતાવશે, તમારી પોતાની શક્તિની કીંમત ઓછી આંકી નહિ. તમે તમારા રચૂળ શરીરના ધણી છો તે તમારું નોકર છે અને તેને તમારા ઉપર સત્તા લેવા દેશો નહિ.

૧૨. આ કસરતોના ચાલુ ક્રમથી, જીવાનીની વિચારો તમારા મગજમાં એટલી બધી અસર કરશે કે તમારા શરીરની જીવનશક્તિઓ તેથી સતેજ થશે અને પૂર્ણ વૃદ્ધિ પામશે. ગયા બોધપાઠમાં બતાવ્યું છે કે મનના વિચારો શિલ્પશાસ્ત્રીઓની માફક શરીરની રચના કરે છે અને આપણે શરીરના બનાવટના પરમાણુઓ બદલતા જવાથી નવું શરીરજ વારંવાર બનાવીએ છીએ. સુંદર અને સશક્ત મર્તિપર મનની એકાગ્રતા કરવાનું કારણ એવું છે કે દરેક માનસિક આકૃતિઓ શરીરના મનના વલણમાં મળી જાય છે. અને આપણા આ સ્થૂળ મંદીરને બનાવવામાં અને જીર્ણોદ્ધાર કરવામાં ધણેજ અગત્યનો ભાગ લે છે. જે આપણું શરીર વરસો જતાં પણુ એવું એ રહેતું હોત તો તેમાં કંઈ પણ ફેરફાર કે સુધારો કરવો અશક્ય થઈ પડત. પરંતુ તે ખરેખર રીતે દર ક્ષણે બદલાતું જાય છે તેથીજ તેને આપણે જે માનસિક આકૃતિ સારી અને પસંદ કરતા હોઈએ તે પ્રમાણે સુધારવાનું કરી શકીએ તેમ છે. અને જે શરીરમાં ન્યૂનતા હોય તેને દુર કરી શકીએ.

૧૩. જે સ્થિતિ ઉપર તમે વધારે મનન કરશો તેજ સ્થિતિ તમારા શરીરમાં પણુ પેદા થશે. તમારો દરેક વિચાર તમારા લોહીમાં એક જાતનો રાસાયણીક ફેરફાર કરે છે. તે લોહી શરીરના દરેક ભાગને કૌંવત આપવા જાય છે તેથી જ્યારે માનસિક અને શારીરિક શક્તિ, જીવાની અને શક્તિવાળી માનસિક આકૃતિ પર એકાગ્ર થાય છે ત્યારે તમારાં જ્ઞાનતંતુ અને લોહીમાં એક જાતનો શારીરિક ફેરફાર થાય છે અને તે ફેરફાર માનસિક આકૃતિ અને વિચારને અનુસરીનેજ થાય છે.

જે તમે સો વર્ષનું જીવન પ્રાપ્ત કરવા માગતા હો અને તે દરમિયાન નિરંતર તંદુરસ્ત અને સૌંદર્ય ટકાવી રાખવા ઇચ્છતા હો તો તમારી ઇચ્છિત ધારણા પર મનને ઢઢ લગાડવું જોઈએ. તમારી ધારેલી મનોકૃતિને ચાલુ રીતે મન આગળ ખેંચી રાખવી જોઈએ અને તે એટલે સુધી કે યુવાની અને શક્તિ આપણને ચાલુ હોવાની જોઈએ એમ આપણું માનસિક વલણ થઈ જાય. આમ થવાથી થોડા વખતમાં એ તમારી ટેવ થઈ જશે અને તમને તેને માટે કશો પ્રયાસ કરવો પડશે નહિ; કારણ તે ઇચ્છિત પછી એક તમારા જીવનનોજ ભાગ થઈ પડશે. આટલું થયું કે ફતેહ તમારી થઈ ચુકીજ સમજવી.

જ્યારે તમે આ પ્રયોગોની શરૂઆત કરશો ત્યારે તમારામાં પૂર્વથી રહેલા વિચારો અને અભિપ્રાયો વગેરે અલબત્ત તમને હરકત કરતા થશે. આમ થવું એ કુદરતી છે. કારણ કે જે વિચારો આપણા મગજમાં નિવાસ કરી રહ્યા હોય છે. તે આપણોજ ભાગ થઈ રહે છે. અને નવા વિચારો જીવના વિચારોને દુર કરી પોતા ત્યાં સ્થાન લે છે. તમે આટલો વખત સુધી ખીમારી, નબળાઈ અને મોતના આગમનના વિચારો કરી તેને માટે રાહ જોઈ બેઠા છો તેથી પહેલાં જરા તેવા વિચારોને દુર કરતાં મુશ્કેલી પડશે અને નવા વિચાર તથા નવા જીવનનો પ્રાદુર્ભાવ થવાના વિચાર આવવા જરા મુશ્કેલ પડશે. આ ફેરફાર કરવામાં જે મુશ્કેલી તમને પડશે તેથી તમે સમજી શકશો કે વિચારોની આપણા પર કેટલી બધી અસર છે. જ્યારે નવા વિચારો તમારામાં પૂર્ણ રીતે એકસ થાય છે ત્યારે તમારી જીંદગી પણુ તેટલેજ અંશે બદલાઈ જશે.

ઉપર કહેલા નિયમો અને કસરતો જે તમે ખરાબર રીતે પાળશો અને તેમાં ખતિલા થશો તો તેનું પરિણામ ધણેજ જલદી અને સાફ થશે. જે સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં વર્ષો લાગ્યાં છે તે સ્થિતિ એક અઠવાડિયામાં કે એક માસમાં બદલાવાની આશા રાખશો નહિં. સુધારાની શરૂઆત જરા ધીમી થશે પણ તે દરમાસ વધતી જશે—જીવનનાં અને બગડેલાં પરમાણુઓ ને સુધારવા અને દુર કરવામાં તમને દરેક મહીને સહેલું થતું જશે કારણ તમારામાં દર મહીને નવાં આણુ વધતાંજ જશે. જેમ જેમ તમે ધણાં વરસ જીવશો તેમ તેમ વધારે આરોગ્ય ચતા જશે.

હું ખાત્રીપૂર્વક માનું છું કે જે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કાંઈ માણસ ખંતથી અને નિરંતર વર્તશે તો તેના જીવનની હદ રહેશે નહિ.

જે તમે પૂર્વે ઘડપણથી કે દરદીથી ૬૦, ૭૦ કે ૮૦ વરસે ગુજરી જવાનું ધાર્યું હશે તો આ પ્રયોગો કરવાથી તે ધારણા તમારી બદલાઈ જઈ તેને બદલે તમને એક જાતનો પૂર્ણ વિશ્વાસ પેદા થશે કે તમારી યુવાવસ્થા એક સૈકા સુધી લંબાશે.

માણસ જાતનો મોટો ભાગ જીવનની બાબતમાં જે ભૂલભરેલા વિચારો ધરાવે છે, તેવા વિચારોથી ઉચ્ચતર અભિલાષા રાખવા માટે તમારે એકાગ્રતાની કસરત તરફ પુરતું ધ્યાન આપવું જોઈએ. જેકે ધણા લોકો આપણને ઘડપણ જલદીથી આવે છે એવો વિચાર મન્યુતાઈથી રાખે છે તોપણ તમારે આ શિક્ષણ લીધા પછી તમારા મન અને બળને એવું તો દ્રઢ રાખવું જોઈએ કે તેવા વિચારોની જરા પણ તમને અસર થવા પામે નહિ. જે લોકો શક્તિ રહીત હોય છે અને એકાગ્રતાની શક્તિ જરા પણ ધરાવતા નથી તેવા લોકો ખીજના વિચારોની અસર તજે જલદી આવી જાય છે. આવા લોકો ક્ષતેહમંદ થતા નથી. જે લોકો મનની એકાગ્રતા કરી શકે છે તેવા લોકો પોતાના ધંધામાં પણ સારા પંકાય છે.

જે એકાગ્રતા મેળવતાં આવડતી ન હોય તો ગમે તેવી જાતની સારી કસરત કરો તોપણ પુરતો ફાયદો મળશે નહિ. દાખલા તરીકે જે માણસ એક મોટા આરસા પાસે ઉભો રહી કસરત કરતાં દરેક સ્નાયુને નિહાળશે અને તેને માટે મનને પ્રવૃત્તિત રાખશે તે માણસ ખીજ માણસો જે સાધારણ રીતે કસરત કરે છે તેના કરતાં વધારે સારી રીતે સુદ્રઢ થાય છે. જે વિચારોનું આપણે મનન કરીએ અને એકાગ્ર ચિત્ત રાખીએ તેવા વિચારોથી આપણી જીંદગીને ધણી અસર થાય છે. એમ હોવાથી દ્વિધાયુષ મેળવનારાએ તંદુરસ્તિના વિચારપર એકાગ્ર થવું જોઈએ. જે જે બાબતોથી જીવન ફરીથી કૌવન મેળવે છે અને નવી શક્તિ પામે છે તે તે બાબતોપર ખાસ મનન કરવું જોઈએ. તંદુરસ્તિ અને જીવન વધારનારાં શાસ્ત્રો પર મનન કરવું જોઈએ. વખત અને શક્તિનો ખોટો વ્યય કરો નહિ. તેમજ પેટ'ન્ટ દવાઓ વેચનારા જાહેર ખબરોમાં દરદ અને તેની પીડાઓનાં જે ચોકાવનારાં લખાણો કરે છે તેથી પણ ગભરાઓ નહિ. આવી જાહેર ખબરોમાં અસરકારક રીતે લુચ્ચાઈથી વર્ણન કરેલાં દરદોનાં ચિન્હો વગેરે વારંવાર વાંચવાથી ધણા લોકો તો પોતાને બિમાર બનાવે છે. આ પ્રમાણે થતા પહેલાં તો આવી જાહેરતો છાપાવનારાઓ લોકોમાં દરદ સંબંધી વિચારો ફેલાવી લોકોને બિમાર સ્થિતિમાં મેલે છે, અને પછી પોતાની દવાઓથી લોકોને આરામ કરી ખોટો જશ મેળવે છે. મારી સલાહ છે કે આવી જાહેરતો વાંચવીજ બંધ કરવી અને જે વિષયો તંદુરસ્તિ બક્ષનારા છે તેવા વિષયો વાંચના રહેવું.

તમારે જે બાબતોથી મનને ધણેજ આનંદ અને સુખ પ્રાપ્ત થાય છે તેવી બાબતોમાંજ મનને રોકવું. આવી રીતે તંદુરસ્તિ અને જીવન શક્તિનો વધારો થશે. સુંદર અને સશક્ત પુતળાં-ઓની આકૃતિઓ બરાબર જોઈ તેમનાથી મનને પ્રવૃત્તિત રાખો કારણ તેમ કરવાથી તમારાં પોતાનાં શરીરને કેવું દ્રઢ કરવું છે તે બાબતનો તમને પોતાને ચોખ્ખો વિચાર આવશે. આનંદી અને સાદુ દિલના લોકો સાથે સંબંધ રાખો કારણ તેમની હાજરી અને વાતોથી પણ તમારા વિચાર સુધરશે. આ નિયમો દેખીતા બહુ સાદા છે પરંતુ તેઓ તમારા ભવિષ્યને માટે ધણેજ ઉપયોગી છે.

કેટલાક લોકોને 'કોઈને કાંઈ બાબત ઉપર વધારે લક્ષ રહે છે. કુદરતનું સૈદ્ધ્ય કે પક્ષી-ઓનું મધુર ગાયન કે નાનાં છોકરાંની સાદી રમત ગમતથી તેઓને જટલો આનંદ થાય છે તેના કરતાં વધારે આનંદ કાંઈ મરણ પામેલા માણસનો અગ્નિસંસ્કાર કરવા જનાર માણસોના સમુ-

હને જોવાથી કે તેમની સાથે જવાથી થાય છે. તેઓ બગીચા કે કુદરતી ખેતરોમાં ફરવા કરતાં મસાણોમાં ફરવાનું વધારે પસંદ કરે છે. જો તમારું પણ આપુંજ વલણ હોય તો તેવા વિચારો તમારે સુધારી લેવા જોઈએ. કારણકે આવા વિચારો શરીરનું જીવન ઓછું કરનારા, તંદુરસ્તીને નુકસાન કરનારા અને મૃત્યુ લાવનારા છે. તંદુરસ્ત અને સશક્ત બાળકો પ્રકૃતિલત થતાં ફૂલો અને છોડવાઓ, સુંદર ઝાડો, મધુર ગાયન ગાતાં પક્ષીઓ, સુંદર વહેતી નદીઓ અને ગંભીર સમુદ્ર એ બધાનું મનન કરો, કારણ એ બધાં જીવન બતાવે છે. જે જે બાબતોથી જીવનની વૃદ્ધિ થાય છે તે તે બાબતોમાં ધ્યાન આપો. વહેતી નદી દરેક પળે નવીન થતી જાય છે અને તળાવ તો વહેતું નહોતાં બંધેજ પાણીવાળું હોઈ જીવંતીને નુકસાન કરનારું હોય છે. ચાલુ વહેતી જીવંતી રૂપી જીવનમાંથી તમારે પણ નવું જીવન મેળવવું જોઈએ. છોકરાંઓ તરફ પ્રેમ રાખવાથી વૃદ્ધિ, નિર્દોષતા અને આનંદનો ભાવ તમારામાં પણ ઉત્પન્ન થશે. જે પ્રમાણમાં તમે છોકરાંઓના પુશ મિત્ર-જમાં ભાગ લેશો તેજ પ્રમાણમાં તમે તમારી યુવાની પાછી મેળવવામાં શક્તિમાન થશો.

તંદુરસ્તિ ટકાવી રાખવા અને દિર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરવામાં બીજી એ બાબત જરૂરી છે કે આપણે આપણી જીવંતીની એક ચોક્કસ નેમ રાખવી જોઈએ અને અમુક બાબતમાં આપણું મન પરોવવું જોઈએ. કોઈ પણ જાતનાં કામમાં ધણેજ ખંતથી ભાગ લેતાં આપણને જીવંતીમાં એક જાતનો આનંદ મળે છે અને તેમ કરવાથી તમારાં જીવનની વૃદ્ધિ થશે.

કેટલાક લોકો જ્યારે અમુક ઉમરે પહોંચે છે ત્યારે પોતાના કામમાંથી રીટાયર થાય છે; આમ કરવું જ્યારે તેમની પાસે પૈસા હોય છે અને બાકીની જીવંતીને માટે કંઈ પૈસા બચાવ્યા હોય છે ત્યારે વધારે સુગમ થાય છે. જે બાબતમાં માણસ પોતાનું મન રોકતો હતો તે બંધ થાય છે ત્યારે તેના શરીરના તમામ અવયવો પણ રીટાયર થવા લાગે છે અને પરિણામમાં તે શારીરિક અને માનસિક નબળા સ્થિતિમાં આવી જાય છે. જીવંતી અને ક્રિયાકારક સ્થિતિ એ બંને એકજ બાબત જેવાં છે. અને જ્યારે આપણે કોઈ પણ અવયવને વાપરતા બંધ થઈએ છીએ ત્યારે તે બગડી જાય છે અને ફરીથી સશક્ત થવામાં ઘણી મુશ્કેલી નડે છે.

મારો કહેવાનો એવો અર્થ નથી કે માણસે એક સંચાની માફક નિરંતર કામ કરવુંજ જોઈએ અને પૈસા મેળવવા માટે મંડવું જોઈએ. પણ જ્યારે તે પોતાના અમુક ધંધામાંથી રીટાયર થાય ત્યારે તેણે બીજી કોઈ બાબતોમાં મનને રોકવું જોઈએ. પોતાની મન શક્તિને નિરંતર રીતે સજીવ ન રાખવા માટે આ એકજ અકસીર ઉદ્યમ છે. ટુંકામાં જો તમારે તંદુરસ્તિ, યુવાની, શક્તિ, ફતેહ અને બુદ્ધિ મેળવી અને સો વર્ષ સુધીની સશક્ત જીવંતી ભોગવવી હોય તો એકાગ્રતા જીવનની કુંચી છે તે મેળવવા માટે સતત પ્રયાસ એકદમ શરૂ કરો.

બોધ પાઠ ૫.

શ્વાસોચ્છ્વાસ કેવી રીતે લેવા તે વિષે એક સાધારણ કહેવત છે કે દુનિયામાં માણસ જાત જોટલાં દરદો ભોગવે છે તેનું મુખ્ય કારણ અત્યંત આહાર-વિહાર છે. જો કે આ કહેવતમાં ઘણું અંશે સત્ય સમાયતું છે. તોપણ મારું તો ખાત્રીથી માનવું છે કે શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવાની ખોટી રીતથી તેટલુંજ કે તેથી પણ વધારે દુઃખ પેદા થાય છે. ઓક્સીજન-પ્રાણવાયુ અને પરસ્પરની ક્રિયા જોથી શરીરમાં પેદા થએલ ઝેરી પદાર્થ કારબન ડાઈઓક્સાઈડ નીકળી જાય છે, તે બંને બાબતની ઉપયોગતાની ઘણા થોડા લોકોનેજ ખબર હોય છે. અપુરતો પ્રાણવાયુ અને ખોટી રીતે લેવાતા શ્વાસપ્રશ્વાસ શરીરના સ્નાયુઓને જડ બનાવે છે. શરીરનાં બંધારણને નબળું પાડે છે, ગ્રાન્ટાનુ-ઓને શિથિલ કરી નાખે છે, અંતઃકરણ અને ફેફસાંમાં ઘટ્ટ પેદા કરે છે અને જલદીથી ધડપણ અથવા અકાળ મૃત્યુ લાવે છે.

એ તો ખરેખરી દીલગીરી ભરેલી હકીકત છે કે એક સોમાંથી પંચાણું માણસો તો પુરતી હવા ન મળવાથી ખીમાર હોય છે. આમ થવાનું કારણ ધણા ભાગે કુદરતી ખુલ્લી હવાનો ખરો ઉપયોગ શો છે તે જ્ઞાનનો અભાવ છે. આપણા શરીરમાં ૪ પોષણની જરૂર છે તેમાં ધણો ભાગ તો હવામાંથી મળે છે એ વાત સાંભળી ધણા લોકો તો અન્યયન થશે. માણસ જાત ખોરાક વગર ૪૦ દિવસ, અને કોઈ પણ જાતના પ્રવાહી પદાર્થ વગર ૧૦ દિવસ જીવી શકે છે પણ પ્રાણુ-વાયુ વગર તો પાંચ મિનિટ પણ જીવી શકાતુ નથી એમ પ્રયોગોથી સાબીત થઈ ચૂક્યું છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસની અસર શરીરના પોષણ ઉપર થાય છે. અને તેથી તેની અસર જીવનશક્તિ ઉપર પણ થાય છે. તે એવી રીતે કે જ્યારે યોગ્ય રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાય છે ત્યારે શ્વાસ લેવાની ક્રિયાથી હોઝરી અને આંતરડાં પોતાની ક્રિયા ત્વરાથી કરે છે જેના પરિણામે પાચનક્રિયાના ઉપ-યોગી રસો ખોરાક સાથે મળી જઈ અન્નમાર્ગ એલીમેન્ટરી (કેનાલ) માંથી પસાર થાય છે. વળી પ્રાણુવાયુ લોહીને પણ જરૂરનો છે, અને વધારામાં શરીરમાં ભેગો થએલો ઝેરી મળ જે શરીરને નબળું પાડનારો છે અને નુકસાન કરનારો છે તેને ફેફસાંદ્વારા બહાર કાઢી નાંખવાનું કામ પણ શ્વાસોચ્છ્વાસથી સુગમ થાય છે. આપણા શરીર અને જીભની વચ્ચેનો સંબંધ ખરાબર ચાલુ રહે તેને માટે બે બાબતો જરૂરની છે—એક તો સ્વચ્છ હવા અને બીજી શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની શક્તિ. જેવી રીતે આપણી પાસે ખોરાકનો પુષ્કળ જથ્થો હતા આપણે જો તેનો ઉપયોગ ન કરીએ તો તેના પરિણામે લુપ્તમરાથી મૃત્યુ નીપજે, તેવીજ રીતે જો આપણે યોગ્ય રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ ન લઈએ તો કુદરતે પુષ્કળ સ્વચ્છ હવા બહેલી છતાં આપણે પ્રાણુ વાયુના લુપ્તમરાથી પીડાઈને રોગોના ભોગ થઈ પડીએ એ દેખીતુ છે.

વિશાળ ભવ્ય છાતી, ટટાર કરોડ (વાંસાનો પીઠનો ભાગ) અને શરીરની સામાન્ય ટટારી એ જીવનની મુખ્ય નિશાનીઓ છે. માણસો જેઓ આ દુનિયામાં કંઈ પણ ફતેહ પામ્યા છે તેઓમાં આ ચિન્હો જોવામાં આવ્યાં છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાનો યોગ્ય રસ્તો બહુ રહેલાઈથી મેળવી શકાય છે. જો ફેફસાં બહુ નાના અને નબળાં હોય, છાતી ટુંકી અને વળેલી હોય અને જીવન-શક્તિ કમ હોય તોપણ આ બાબતમાં ચોક્કસ કેળવણી લીધાથી થોડાજ વખતમાં ફેફસામાં અને સાધારણ જીવનશક્તિમાં ધણો સારો ફેરફાર થાય છે.

દરેક માણસે બની શકે તેટલી સ્વચ્છ હવા પોતાના શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લેવી જોઈએ. જોકે હવા દરેક સ્થળે પથરાયેલી હોય છે છતાં પણ સ્વચ્છ હવા હમેશાં મળી શકતી નથી. આ દુનિયામાં એવાં હજારો માણસો છે કે જેમને સ્વચ્છ હવા મળવાનું સાધન છતાં પણ તે લાભ તેઓ લેતા નથી અને ઝેરી હવામાં આનંદથી રહે છે. એ ખરેખર અન્યયન જેવું છે કે ધણા લોકો આવી રીતે હવાથી ડરે છે. જો કે તેઓ તેના વગર જીવી શકે નહિ એમ તો પોતે જાણે છે. લોકો ધણી વખત જે ઓરડામાંથી પ્રાણુવાયુનો જથ્થો ધણો ઓછો થઈ ગયો હોય છે અને સ્વચ્છ હવા આવી શકતી નથી એવા ઓરડામાં ધણી વખત બેસી રહે છે, અને પછી માથું દુખવાની કે શરીરમાં બેચેની ઉત્પન્ન થવાની ફરિયાદ કરે છે. આવી રીતે બગડેલી હવા શ્વાસમાં લેવાથી શરીરની જીવનશક્તિ ધણી ઘટી જાય છે અને દરદને વહોરી લે છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે દરેક માણસને સ્વચ્છ હવાની ખાસ જરૂર છે; કારણકે સ્વચ્છ હવાનો પુષ્કળ જથ્થો ફેફસામાં લેવાથી ફેફસામાં રહેલી દુષિત હવા જલદી બહાર નીકળી જાય છે, અને આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. દરેક માણસને તંદુરસ્ત રહેવાને કેટલી હવા જોઈએ તે સંબંધે વિદ્વાનોનો નીચે પ્રમાણે અભિપ્રાય છે—જો સ્થળે સ્વચ્છ હવા સારી રીતે આવજાવ કરી શકતી હોય તેવી ૮૦૦ ક્યુબિક ફીટ જગ્યા

દરેક માણસને પોતાનું આરોગ્ય સાચવી રાખવા સારું શ્વાસોચ્છ્વાસ માટે જરૂરની છે. રાત્રિ અને દિવસમાં જે ઓરડામાં બહારની હવા સારી રીતે આવજવ કરી શકતી હોય તેવો ઓરડો ઓરસ-ઓરસ દશ ફીટ અને આઠ ફીટની ઉંચાઇનો હોય તો તે એક માણસને જેટલી હવા શ્વાસોચ્છ્વાસને માટે ૨૪ કલાકમાં જેમજે તેટલી હવા પુરી પડશે.

એટલું યાદ રાખવું જેમજે કે હવાની સ્વચ્છતા તેની ગરમી ઉપર આધાર રાખતી નથી. ઠંડી હવા ધણી વખત અસ્વચ્છ હોય છે તેનું કારણ એવું હોય છે કે તે અંધેજની હવા હોય છે અથવા તેવી હવા માણસના શરીરમાંથી નીકળેલી હોતાં અસ્વચ્છ હોય છે. અને જે ઘર અંદર બહારની હવાની સારી રીતે આવજવ થઇ શકતી હોય તો ઘરની અંદરની હવા જરા ગરમ છતાં પણ સ્વચ્છ થઇ જાય છે.

આપણી જીંદગી અને આરોગ્યતાને માટે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ખરી રીત આટલી બધી અગત્યની છે છતાં ઘણા યોડાજ લોકો કેવી રીતે શ્વાસ લેવા જેમજે તે જાણે છે. કદી પણ મોંએ શ્વાસ લેવો નહિ. નાસિકા દ્વાર (નસકોરા) તેને માટેજ પ્રભુએ આપ્યાં છે. ગરમ હવા હોય ત્યારે પણ મોંએથી શ્વાસ લેવો એ ઘણું નુકસાનકારક છે. હવામાં ઘણાં નુકસાનકારક તત્વો હોય છે, જે ગળા અને ફેફસામાં જવા પહેલાં હવામાંથી ગાળી જીદા પાડવાં જેમજે. જે શ્વાસોચ્છ્વાસ નાસિકા દ્વારા લેવામાં આવે છે તોજ શરીરમાં જવા પહેલાં હવા સ્વચ્છ થાય છે.

જે માણસ પુરતી સ્વચ્છ હવા નાસિકાદ્વારા પોતાના શરીરમાં લેતો નથી તે માત્ર જીવે છે એમજ કહી શકાય. તેની જીવનશક્તિ અને દિર્ઘાયુષ માટેની આશા બહુ યોડીજ હોવી જેમજે. જે માણસ નાસિકાદ્વારાજ હમેશાં સાધારણ રીતે શ્વાસ લે છે તેઓ પોતાની જીંદગી આનંદથી ભોગવી શકે છે. વિશાળ છાતી, ટટાર કરોડ અને શ્વાસોચ્છ્વાસ લેનારા ભાગોની આરોગ્યતા એ ત્રણ બાબતો જીવન શક્તિનું પુરતું પ્રમાણ સૂચવે છે. યોગ્ય રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેનાં શીખવાથી તમે તમારી જીવન શક્તિમાં વધારો કરી શકશો, તમારી છાતીને વિશાળ કરી શકશો, ફેફસાને મજબુત બનાવશો અને તમારી તબીબતની કોઈ પણ નાદુરસ્તીને પાછી તદુરસ્ત બનાવશો.

હાલમાં જીદી જીદી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ક્રિયા શીખવવામાં આવે છે. તે ઉદર મંબધી, છાતી સંબધી, આંતરડાં સંબધી અને એવી રીતે શરીરના અમુક ભાગ ઉપર અસર કરનારી છે. આ બધી રીતો અમુક ભાગને લગતીજ હોય છે. અને તેઓ શરીરના અમુક અવ્યયનેજ ફાયદો કરે છે. એટલે કે તેઓ શરીરના તમામ ભાગની વૃદ્ધિ કરનારી નથી આપણે તો જે રીતિથી આપું શરીર વૃદ્ધિ પામે તેવી રીતનીજ જરૂર છે. જેથી શરીરનો કોઈ પણ અંશ નબળો રહે નહિ. તમારે તો એવી રીતે શ્વાસ લેવાની જરૂર છે કે જેથી બધી હવા ફેફસાંના દરેક દરેક ભાગમાં પહોંચે. અને દરેક અણુને નવીન જીવન આપે. તમે તો તમારા માથાથી તે પગ સુધી જીવનવાળા થવા માગો છો.

આ બાબતની સૂચનાઓ લીધા પહેલાં તમારે બીજી બાબત સમજવાની છે, તમારે પહેલાં તો ફેફસાં કેવી રીતે પોતાનું કામ કરે છે તે જાણવું જેમજે. એમ ધારવામાં આવે છે કે હવાને શરીર અંદર લેવાથી આપણાં ફેફસાં મજબુત થાય છે. તેથી ઘણા લોકો તો નાસિકા દ્વારા વાયુને અંદર દાખીને લેવાની કોશીસ કરે છે. પણ આથી ઉલટાં નસકોરાં દબાઇ જાય છે અને હવાનો જ્યો અંદર આવવો કમી થાય છે. એટલે આ રીત ખોટી અને થકવી નાખનારી છે. આવી રીતે જે લોકો શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા માગે છે તેઓ પોતાની શક્તિનો વ્યય કરી નાંખે છે અને તેટલીજ શક્તિ પાછી આ પ્રયોગથી મેળવી શકતા નથી. જેમ તેઓ વધારે પ્રયત્ન કરે છે તેમ તેઓ વ-

ધારે થાકી જાય છે અને પોતાના ધારેલા હેતુમાં નિષ્ફળ જાય છે. ઉપરથી શરૂ કરવાને બદલે ફેફસાના નીચેના ભાગથી શરૂ કરવું જોઈએ. આપણું ફેફસાં ધમણની માફક કામ કરે છે. હવા ધમણમાં ભરવામાં આવતી નથી, પરંતુ ધમણમાં જે હવા વગરની ખાલી જગા થઈ હોય છે તે ભરવા માટે હવાનું તેમાં ખેંચાણ થાય છે. જેવી રીતે ધમણનો પોલો ભાગ ટુલાવાય છે તેવી રીતે તમે તમારી હોજરી ટુલાવી ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરો. તમે જોશો કે જેમ જેમ તમે તેમ કરવામાં જોર વાપરતા જશો તેમ તેમ ફેફસા અને ઓછીઅલ ટ્યુબનાં હવાનાં અણુઓ (Cells) માં ખાલી જગા થશે અને નાસિકાદ્વારા બહારથી હવા અંદર આવવા માંડશે. અને જે પ્રમાણમાં હોજરી ટુલાવી હશે તે પ્રમાણમાં ફેફસાંમાં હવા પુરાઈ જશે. ટુલાવવાની ક્રિયાની શરૂઆત હોજરીમાંથી થશે, અને પછી તે છાતીના નીચેના ભાગ તરફ જશે અને હોજરીની ટુલાવવાની ક્રિયા ચાલુ થતા, છાતી અને અંતરડાના સ્નાયુઓમાં શક્તિ આવે છે, જેથી છાતીનાં હાડકાં ઉઘાં થાય છે, કરોડનો ભાગ, પાંસળા પણ ઉઘાં થાય છે અને બહારની તરફ દબાણ થતાં આખા શરીરનો મધ્ય ભાગ (હોજરીના સૌથી નીચેના ભાગ પેટથી કરી છાતીના ઉપરના ભાગ સુધી) એટલે કે હાંસડીના હાડકા સુધીના તમામ ભાગમાં પવન ભરાય છે. આ પદ્ધતિથી હવાથી ભરાવાની ક્રિયા, ખીજ જે શ્વાસોશ્વાસ લેવાની રીતી હાલમાં પ્રચલિત છે તે પ્રમાણે અમુક ભાગમાં થાય છે તેમ ન થતા આખા શરીરના મધ્ય ભાગમાં બધી જગાએ સમભાગે થાય છે.

આ શ્વાસોશ્વાસ લેવાની ખરી કુદરતી અને આરોગ્ય બક્ષનારી રીત છે, કારણ કે આ પ્રયોગથી આખાં ફેફસા વપરાય છે અને તેમાંથી હવાની આવજીવ પુરતી રીતે થતાં તેઓ નિરોગ બને છે; વળી તેમાં એક બીજો પણ ફાયદો સમાયેલો છે ઘણી વખત એવું બને છે કે માણસ પોતાનાં ફેફસાંમાં જેટલો પવન વધારે ભરાય તેટલું સારું એમ સમજી ઘણો પવન જોર કરી ફેફસામાં ભરવા જતાં, ફેફસાંના નાળુક અણુઓને ઘણું દબાણ થતા નુકશાન થાય છે અને કેટલીક વખત તેમાંથી લોહી નીકળે છે આમ થતું આ રીતથી અટકે છે આ રીત પ્રમાણે તો વિશાળ થતી સ્નાયુની શક્તિના માપ પ્રમાણે ફેફસાંમાં ભરાતી હવાનો આધાર રહે છે. જેમ જેમ સ્નાયુઓ મજબુત થતા જાય છે તેમ તેમ ફેફસાંના અણુઓ પણ મજબુત થાય છે અને વધારે હવા અંદર ખેંચાય છે અને તેથી ધારેલો ફાયદો શરીરને મળે છે. શ્વાસનું અંદર લેવું જેટલું ઉપયોગી છે તેટલુંજ તેનું બહાર જવું પણ ઉપયોગી છે; કારણ તેનાથી શરીરની અંદર રહેલો બિગાડ બહાર નીકળી જાય છે. શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે હોજરીના સ્નાયુ કે પડને બની શકે તેટલા સંકોચો જેથી બધી કારમોનીકએસીડોસ બહાર નીકળી જાય, અને પછી બીજા શ્વાસથી ફેફસાંમાં જેટલી હવા માઈ શકે તેટલી નવી હવા ભરાય. આવી રીતે સ્નાયુના વપરાસથી સ્નાયુ મજબુત થાય છે. શ્વાસોશ્વાસ લેવાની આ રીત તમને સંપૂર્ણ સારી માણુમ પડશે. એજ એક ખરી રીત છે અને કુદરતના નિયમાનુસાર છે. સાચી રીતે શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી માણસ ઘણી મહેલાઈથી ધણું કામ કરી શકે છે અને થાકી જતો નથી. જો તમે દિવસમાં ત્રણ વખત સૂચના આપ્યા પ્રમાણે સાચી રીતે શ્વાસોશ્વાસ લેવાનું શરૂ કરશો અને ૫ કે ૧૦ મીનીટ કોશીસ કરશો તો થોડાજ વખતમાં તમને તેવી ટેવ પડી જશે અને પછી તમારે તે બાબતમાં કંઈ વિશેષ ધ્યાન આપવાની જરૂર પડશે નહિ. જો તમારો કામધંધો એવી રીતનો હોય કે તમારે ધરતી અંદરજ આખો દિવસ બેસી રહેવું પડતું હોય તો તમારે સાંજ સવાર ફક્ત અરધો કલાક પણ ખુલ્લી અને સ્વચ્છ હવા હોય તેવી જગ્યામાં ફરવાની ગોઠવણુતો કરવીજ જોઈએ, કારણ ધરતી અંદર તદ્દન સ્વચ્છ હવા તો મળી શકેજ નહિ.

ફરવા જવું એ પણ એક ઉત્તમ પ્રકારની કસરત છે. તે વખતે (ફરવા ગયા હોઈએ ત્યારે) ઉપર સમજાવ્યા પ્રમાણે શ્વાસ અંદર લેવો, તે દરમ્યાન એક એ ત્રણ એમ સાત સુધી ગણવું, અને પછી ચાર ગણતા સુધી શ્વાસને અંદરજ અટકાવી રાખવો. અને પછી તેને ફરી સુધી ગણતાં ગણતાં ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો. શ્વાસ લેવાનો આ પ્રયોગ કોઈ સારી હવાની આવજા હોય તેવા ઓરડામાં પણ થઈ શકે. પરંતુ તેમ હોય તો શ્વાસ અંદર લેતી વખતે (ચાલવાને બદલે) આપણા બન્ને હાથને ધીમેથી ઉંચા કરતા જવા. અને શ્વાસ રૂંધતી વખતે, એટલે કે, ચાર ગણતાં દરમ્યાન હાથને ઉંચાજ રહેવા દેવા; અને શ્વાસ બહાર કાઢવાની વખત દરમ્યાન હાથ ધીમે ધીમે નીચે લેતા જવા, એટલે એકથી દશ ગણતાં ધીમે ધીમે હાથને નીચા નીચા ઉતારતા જવા; અને હાથને ઉંચા કરવાની વખતે પગના તળીયાને ઉંચા કરતા જવું એટલે કે માત્ર પગની આંગળીઓ ઉપરજ ઊભા રહેવું; અને ધીમેથી હાથને નીચા ઉતારતી વખતે ધીમે ધીમે પગનાં તળાંને પણ નીચાં કરતા જવું, એટલે આખા પગનાં તળાંયાં જમીનપર મૂકી દેવાં. આ પ્રયોગ દશ કે પંદર મિનિટ સુધી કરો. જે કસરત કરવી હોય તે યાતો ખુલ્લી જગ્યામાં કરવી અથવા તો પુષ્કળ હવાવાળા ઓરડામાં કરવી. ખારીઓ ખુલ્લી હોય તો તેથી શરદી થઈ જવાનો ભય રાખશો નહિ. કારણકે ધણું ખાવાથી, શરીરમાંથી બગડેલો પદાર્થ બરાબર રીતે ન નીકળી જવાથી, શરીરને ધણો થાક લાગવાથી, અને અસ્વચ્છ હવાને શ્વાસમાં લેવાથીજ શરદી થાય છે. વળી એટલું પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે જેમ દિવસે સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે તેમ રાત્રિને વખતે પણ જરૂર છે. ખારીઓ બંધ કરીને જે ઓરડામાં હવાની આવજા ન થતી હોય તેવા ઓરડામાં કદી પણ સુવું જોઈએ નહિ તેમજ મોંઢે માથે ગોઢકુ ઓઢીને પણ સુવું જોઈએ નહિ. શરદ હવાની ગમે તેટલી ટેમ્પરેચર હોય તોપણ આપણે એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે અસ્વચ્છ હવા જેટલી નુકસાનકારક છે તેટલી શરદ હવા નથી. જ્યારે સ્વચ્છ હવા લેવી એ દરેક વખતે બની શકતું નથી ત્યારે સ્વચ્છ હવા મળે તેમ હોય ત્યારે તે લેવાનું ચુકવું નહિ.

શ્વાસ લેવાનું સુગમ થવા માટે અને આપણી શક્તિનો નફામો વધુ અટકાવવા માટે શરીર ઉપર દબાણ કરે એવું કપડું પહેરવું જોઈએ નહિ તંગ બદન, જેકેટો, વેઈસ્ટકોટો, ગળાના કોલેશ અને કમરપટા વગેરે શરીરના આરોગ્યના નિયમથી પ્રતિકુળ છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને હરકત કરતા છે. કમરની આસપાસ તાણીને કપડાં પહેરવાથી ફેફસાંને નુકસાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ હોઝરી અને આંતરડાં ઉપર દબાણ થવાથી પાચનક્રિયાને પણ ખસેલ પહોંચે છે. નંદુરસ્તીના નિયમ અનુસાર તમારે તમારાં કપડાં રાખવાં જોઈએ.

ફરતાં કે બેસતાં તમે તમારી પીઠના બાગને સીધો રાખો અને તમારા ખભાને જરા પાછળ રાખો. કારણ નમીને બેસવાથી ફેફસાં અને છાતીને સકોચાવું પડે છે અને તેથી જીંદગી ટુંકી થવાનો સંભવ છે. દિર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરવાને માટે તમારે શરીરના તમામ અવયવો પોતાની ક્રિયા છુટથી કરી શકે તેમ કરવું જોઈએ, અને તેઓ એક બીજા સાથે અને કુદરતના નિયમ અનુસાર પોતાનું કામ બજાવે તેમ કરવું જોઈએ.

આપણા શરીરમાંના લોહીને સાફ અને સ્વચ્છ બનાવવા માટે, ખરી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતાં શીખવાની ખાસ જરૂર છે. જે હવા આપણા શરીરમાં શ્વાસમાં લઈએ છીએ તેમાં રહેલી ઓક્સી-જન ઝેસ-પ્રાણ વાયુ-આપણા શરીરમાં જે પદાર્થનું પૃથક્કરણ થવા કરે છે તેમાં જુદો પડેલો કાબોન જે લોહીમાં હોય છે તેને ચુસી લે છે. શરીરનાં સ્નાયુઓ નિરંતર રીતે કસાતા જાય છે અને મૂળતરવો કે ક્ષારોમાં બદલાતા જાય છે, અને પછી શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.

કાર્બનને પ્રાણુવાયુ સાથે મળી જવા શિવાય શરીરમાંથી નીકળવાનો બીજો માર્ગ નથી. પ્રાણુવાયુ શરીરમાં લોહીમાં રહેલા કાર્બન સાથે મળી જઈ કાર્બોનીક ઍસીડ ગેસમાં ફેરવાઈ જાય છે. અને આ કાર્બોનીક ઍસીડ ગેસ એક બહુ જલદ ઝેર છે તેથી ફેફસાં શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે કાર્બોનીક ઍસીડ ગેસને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખે છે. જો કાર્બોનીક ઍસીડ ગેસ શરીરમાં રહેવા પામે છે તો તેના પ્રમાણમાં ઘણી હોય તો જલદી, અથવા થોડી હોય તો ધીમે ધીમે મૃત્યુ લાવે છે. આવી સ્થિતિને ઝેરી લોહી કહેવામાં આવે છે અને તે સ્વચ્છ હવાની નાંખીને લઇને થાય છે અને ઘણા લોકો તેમાંથી મૃત્યુ પામે છે.

આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે લોહીની સ્વચ્છતા ઉપર શરીરની તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષનો આધાર રહેલો છે. પુરતો શ્વાસ ન લેવાથી લોહીમાં પ્રાણુવાયુ પુરતી રીતે મળી જઈ શકતો નથી અને તેથી તેમાં નવીન તત્ત્વો ઉમેરાતાં નથી. જે માણસ પુરતી રીતે સ્વચ્છ હવા શ્વાસમાં લેતો નથી, તે માણસ જલદીથી શા માટે મરી જાય છે એ વાત હવે તમે બરાબર સમજી શકશો. જ્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસ પુરતો અને બરાબર રીતે લેવામાં આવે છે ત્યારે શરીરના બધા અવયવો શરીરમાંથી બગડેલો પદાર્થ કાઢી નાંખવામાં મદદ કરે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ ખરી રીતે ન લેવાતા હોય તો શરીરની અંદરની સ્વચ્છતા મેળવવી અશક્ય થઈ પડે છે.

જે દરેક શ્વાસ તમે શરીરમાં અંદર લ્યો છો તે તમને નવીન જીવન આપે છે. એટલે વારંવાર અને પૂરેપૂરો શ્વાસ લેવો જોઈએ. જે દરેક શ્વાસ તમારા શરીરમાંથી બહાર જાય છે તેમાં બગડેલો અને ઝેરી પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે અને તેવો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાં પાછો દાખલ થઈ લોહીને બગાડે નહિ એ ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ. શરીરમાં થતો ધસારો અને નવીન થતાં સુધારા વચ્ચે જો સમતોલપણ સાચવવામાં આવે તો દ્વિધાયુષ મેળવવું સુગમ પડે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા અને શરીરમાં પાછા નવા પદાર્થો પેદા થવાની ક્રિયા એક બીજા સાથે ઘણા નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે. તેથી ખરી રીતે અને પુષ્કળ શ્વાસ લેવો એજ શરીરમાં બગડેલા પદાર્થને કાઢી નવા પદાર્થને તેની જગ્યાપર લાવવાને માટે પુરતું છે.

ઉપરની હકીકત ઉપરથી હું એમ કહેવા માગતો નથી કે ખરી રીતે પુરતો શ્વાસ લઈએ તો પછી શરીરના આરોગ્યશાસ્ત્રના બીજા નિયમોનું ઉલ્લંઘન સહેલાઈથી થઈ શકે. એટલે કે યોગ્ય માનસિક વલણ, ખોરાક, કસરત અને નહાવું વગેરે પણ ઘણી જરૂરની બાબતો છે. શરીરને આરોગ્ય બનાવવામાં અને દ્વિધાયુષ લાવવામાં ફેફસાંની સારી સ્થિતિ એ એક મુખ્ય બાબત છે. અને જો કે તે એક ખાસ જરૂરની બાબત છે તોપણ તે આપણા શરીરને લગતા આરોગ્યશાસ્ત્રનો અમુક ભાગ છે. યોગ્ય શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવાની ક્રિયાથી ખોરાક પાચન કરાવનારા અવયવો મજબુત થાય છે તોપણ તેમનાથી ન બની શકે તેવું અશક્ય કામ સોંપી તેમને બગાડવા જોઈએ નહિ. યોગ્ય શ્વાસપ્રશ્વાસથી મેળવેલી વધારાની જીવનશક્તિને શરીરના વધારે સુદૃઢ થતા બંધારણમાં વાપરવી જોઈએ, અને નહિ કે તેને બીજી કસરતો કરવાની હોય તે ઓછી કરવા વાપરવી.

આ બોધપાઠ પુરો કર્યા પહેલાં મારે તમને આગ્રહપૂર્વક સૂચવવું જોઈએ કે ઉપર લખેલા નિયમો પ્રમાણે વર્તન કરવાનું તમારે એકદમ શરૂ કરી દેવું. મુલતવી રાખવાનાં પરિણામ માઠાં નીવડે છે અને ઘણી વખત તો તેથી વિનાશ થાય છે. વર્તમાનકાળના જેવો બીજો કાળ નથી અને આ ક્ષણથીજ ધ્યાનમાં રાખી સ્વચ્છ હવાને શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લેવાનું શરૂ કરો. જે ઝોરડામાં રહેતા હો તેમાં હવાની આવજાવ પુરતી રીતે છે કે કેમ એ તપાસતા રહો. શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી જે જીવનશક્તિ અને આરોગ્ય મળી શકે તેમ છે તે મેળવવામાં આનામની કરો નહિ. માનસિક વલ-

જુની જરૂર પણુ જીલના નહિ. દરેક શ્વાસોચ્છ્વાસ તમારામાં નવીન જીવન લાવનારો છે એ વાતને મન આગળ આપુ રાખો. જ્યારે તમે મન્યુત, સારા અને આનંદદાયક વિચારોને મનમાં આવવા દેશો ત્યારે તમે એવી સ્થિતિમાં આવશો કે તમારા શ્વાસોચ્છ્વાસ અરાબર યોગ્ય રીતે લેવાતા થશે. લાગણીઓને દબાવવાથી અને આનંદદાયક વિચારોને દબાવવાથી ફેફસાં અને અંતઃકરણ ઉપર દબાણ થાય છે, અને તેથી હૃદયની ક્રિયામાં ખલેલ પહોંચે છે. દુનિયામાં સારી બાબત તમે જુઓ અને સ્વચ્છ હવા લેવો, મનને સ્વચ્છ અને નિર્મળ રાખો તો તમારી સો વર્ષની ઉંમર થશે છતાં પણ તમે સશક્ત અને યુવાન રહેશો.

બોધપાઠ ૬.

દરેક સ્ત્રી અને પુરૂષ પોતે તંદુરસ્ત અને મન્યુત થવા તથા પોતાનું સૌંદર્ય અને સારો દેખાવ સો વર્ષ કે તેથી પણ વધારે વખત સુધી જળવાઈ રહે એવી ઇચ્છા રાખવી જોઈએ. કારણ આ બાબતો દરેક જણ પસંદ કરે છે. જેઓ આ પ્રમાણે ઇચ્છતા હોય તેમણે તો પોતાના સ્નાયુઓને નિયમિત રીતે દરરોજ કુદરતી કસરત આપવી જોઈએ. શરીર જે ચાલુ કામ કરતું ક્રિયામાં રહે છે તોજ શરીરમાં વૃદ્ધિ અને નવીન શક્તિ આવે છે. સુસ્તી, શરીરમાં આળસ, દરદ, જલદીથી 'ગુવાનીનો' લય અને મોત આણે છે.

વળી એટલું પણ યાદ રાખવાનું છે કે કોઈ પણ એકજ ભાગને વધારે પડતી કસરત આપવાથી, તે ભાગને નુકશાન થાય છે. તેથી આખા શરીરના તમામ સ્નાયુઓને કસરત મળે તેવી ધોળના કરવી જોઈએ. ધણા લોકો તો એમ ધારે છે કે તેઓને જે કોઈ પણ જાતની સખ મહેનત પોતાના ધંધા પ્રસંગે કરવી પડે છે તો પછી કોઈ પણ જાતની વધારે કસરતની જરૂર નથી; પરંતુ આવી સ્થિતિમાં તો તેમને વધારે કસરત કરવાની ખાસ જરૂર છે. તેઓ જે પોતાના ધંધાને અંગે કામ કરે છે તેથી તો તેમના અમુક સ્નાયુનેજ યોગ્ય કસરત મળે છે, અને વૃદ્ધિ પામે છે. પરંતુ તેથી બીજા સ્નાયુઓ કઈ પણ કસરત વગર ક્રિયાકારક શક્તિ રહિત થઈ જાય છે. પરિણામે શરીરની અયોગ્ય અને એક અંગની બીજા અંગ વિરૂદ્ધ વૃદ્ધિ થાય છે અને શારીરિક દેખાવ બેડોળ અને નાપસંદ કરવા લાયક થઈ પડે છે. આપણે એવાં ધણાં માણસો જોઈએ છીએ કે જેઓના હાથ બહુ સારા વૃદ્ધિ પામેલા હોય છે. પરંતુ પગ બહુજ નબળા હોય છે અથવા તો ચહેરાના સ્નાયુઓ પુષ્ટ થએલા હોય છે પરંતુ શરીરના બીજા ભાગના સ્નાયુઓ તમામ નબળા અને અશક્ત રહેલા હોય છે. પરંતુ આ સ્થિતિ કુદરતી નથી. એ ઉપરથી તો એટલુંજ ઠરે છે તે આવા માણસના અમુક સ્નાયુ જોઈએ તે કરતાં વધારે વૃદ્ધિ પામેલા છે અને બીજા જોઈએ તે કરતાં ઓછી વૃદ્ધિ પામેલા છે. જે આખું શરીર યોગ્ય રીતે અરાબર સમવૃદ્ધિ પામેલું હોય છે તો તેનો દેખાવ સારો અને સુશોભિત થાય છે.

જે માણસનો શરીરનો કોઈ પણ ભાગ ક્રિયા કર્યા વગરનો રહેતાં જડ જેવો થઈ જાય છે, તેવા માણસે ધણાં વર્ષ તંદુરસ્ત જીવન અને સૌંદર્ય સહીત રહેવાની બહુ આશા રાખવી નહિ. આવો માણસ માત્ર અરધોજી જીવે છે. તેને પૂર્ણ જીવનની ખુબી શી છે તે પણ માલમ નથી. તમારું કામ ગમે તેવા પ્રકારનું હોય તોપણ તેથી તમને પુરતી કસરત મળે છે એમ સમજતા નહિ. તેથી તમને કદાચ અમુક જાતની કસરત પુરતી કે તેથી પણ વધારે મળતી હશે. કદાચ તેથી તમારા અમુક સ્નાયુઓને પુષ્કળ કસરત મળતી હશે, પણ તેથી તમને જે સંપૂર્ણ વિસ્તાર બાળી વૃદ્ધિની જરૂર છે તેવી વૃદ્ધિ મળશે નહિ. કદાચ તમે એમ કહેશો કે આખા દિવસનું કામ કર્યા પછી બહુ થાકી રહ્યા હોઈએ તો તેથી કસરતની જરૂર નથી. પણ એમ કહેવું એ તો માત્ર

રોગ્ય કસરતનો ખરો ઉપયોગ શું છે એ આખતનુ તમારું જ્ઞાન અપૂર્ણ છે એમ બતાવે છે. એમ હોય કદાચ કે તમારા શરીરના અમુક અવયવો અને સ્નાયુઓ થાકી ગયા હોય અને તેમને આરામ આપવાની જરૂર હોય, પરંતુ તમારા ખીજ બધા સ્નાયુઓ કે જેમને નહિ જેવી કે ઘણી થોડીજ કસરત મળી હોય તેમનુ શુ ? તેમને તમારે ભૂતી જવા જોઈએ નહિ. થોડી કુદરતી કસરત આપવાથી તમને ફાયદો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ થાકેલા સ્નાયુઓને પણ વિશ્રાંતી મળતાં તેઓ શાંત થાય છે. ગમે તેવા થાકી ગયા હો એમ તમને લાગતું હોય તોપણ દરરોજની થોડી પણ કુદરતી કસરત તો તમારે નિયતકર્મ તરીકે કરવી જ જોઈએ. તે કસરત ક્યાં પછી તમને જણાશે કે તમને ઘણો આરામ મળ્યો છે. ખરેખર ઉલટું તમને આખા દિવસમાં નહિ જણાયુ હોય તેવું જોર અને જીવન તમારા સ્નાયુઓમાં જણાશે.

કેટલાક લોકો કેાઈ પણ જાતની કુદરતી શારીરિક રીતસર કસરત ક્યાં વગર સો વર્ષ જીવ્યા હોય છે. પણ તેવા દાખલામાં ખરેખર જે તેમનો કામ-ધંધો એવા પ્રકારનો હોય છે કે તે કામ-માંજ તેમને આખા શરીરને જોઈએ તેવી સંપૂર્ણ કસરત મળે છે. તમારે તો ચોક્કસ રીતે સો વર્ષ કે તેથી પણ વધારે વર્ષ જીવન ભોગવવાની ધારણા છે. તો પછી કુદરતી કસરત જેવી માનસિક અને શારીરિક વૃદ્ધિ માટે જરૂરની આખત માટે કેાઈ પણ તરેહની ગફલત બતાવવી એ બિલકુલ સહીસલામત નથી.

રોગ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસની સાથે, જોઈતી કસરત કરવાથી તમારા શરીરના સ્નાયુઓને મજબુતી મળે છે એટલુંજ નહિ પણ શરીરના અંદરના અવયવોને પણ શક્તિ મળે છે. આ આખત ઘણીજ ઉપયોગી છે. કારણ કે આ અવયવો ઉપર ખોરાક અને હવા આપણા જીવનમાં બદલાઈ જવાનો ખરો આધાર રહે છે.

જે માણસના સ્નાયુઓ પૂર્ણ રીતે વૃદ્ધિ પામેલા અને સશક્ત દેખાય છે તે પૂર્ણ રીતે આરોગ્ય અને તંદુરસ્ત છે એમ ધારવામાં તમે ભૂલ કરતા નહિ આપણા દરરોજના અનુભવથી એટલું તો પુરવાર થયું છે કે જે માણસો બહારથી પુરતા સશક્ત અને મજબુત જણાય છે તેવા લોકો અંદરથી નબળા અને સડાવાળા ઘણી વખત માલમ પડે છે. જ્યારે તેમની જીવનશક્તિમાં કંઈ પણ ખલેલ પહોંચે છે ત્યારે તેઓ જલદીથી દીર્ઘાયુષ ભોગવ્યા પહેલાં જ ગુજરી જાય છે. આમ થવાનાં કારણોમાં એક કારણ તો એવું છે કે તેઓ શારીરિક સંબાળ ક્ષેત્રમાં માનસિક સંબાળ રાખવાની તે રાખતા નથી. તેમજ ફેફસાંને કસરત અને આવાજ ખીજ આરોગ્યના નિયમોનું સારી રીતે પાલન કરતા નથી. શરીરની સુધારણાનુ ધારેલ પરિણામ લાવવા માટે ફેફસાં અને શરીરના ખીજ સ્નાયુઓની શક્તિ વચ્ચે અમુક જાતનો મંબંધ હોવોજ જોઈએ. શરીરને કૌવતવાળું બનાવવા પ્રયાસ કરતી વખતે ફેફસાં પણ તેટલાંજ મજબુત થાય એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

આવા પ્રયાસમાં ઘણા લોકો નિષ્ફળ નીવડે છે તેનું કારણ એવું છે કે તેઓ પોતાનું બધું ધ્યાન અને માનસિક બળ, સ્નાયુઓનો બહારનોજ દેખાવ બરાબર થાય તે ઉપરજ લગાડી દે છે. પરંતુ ખરી રીતે તો તેમણે અંદરના તેમજ બહારના કેટલાક ખાસ જીવનઆવશ્યક બાજો છે તેમને સારા બતાવવા કોશિષ કરવી જોઈએ. અનુભવથી એટલું સાબિત થયું છે કે જ્યારે કોઈ માણસ આરસી પાસે ઉભો રહી કસરત કરતાં પોતાના સ્નાયુઓમાં થતો ફેરફાર જોઈ મનન કરે છે ત્યારે તેના સ્નાયુઓ ઘણા જલદીથી વૃદ્ધિ પામે છે. આ હકીકત બતાવી આપે છે કે મનની શક્તિ જડ પદાર્થ ઉપર કેટલી છે. પરંતુ જે મન માત્ર સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ ઉપરજ લાગેલું હોય છે તો અંદરના અવયવો તરફ બતાવાતી બેદરકારીથી તેઓને નુકસાન થાય છે.

દરેક માણસને મન્યુત જીવનશક્તિવાળા અવયવો, જે પોતાનું કામ બરાબર રીતે બજાવે અને લાંબો વખત ટકી શકે તેવા અવયવોની જરૂર છે. દરેક કસરતની વખતે આંતરિક શક્તિ અને બહારનું સૌંદર્ય મેળવવા તરફ મનને રોકવું જોઈએ. આપણા અંદરના અવયવો આપણા જીવનનો પાયો છે; અને તેથી આપણે તે પાયાને મન્યુત અને ટકાવે બનાવવો જોઈએ. જ્યાં આપણા વિચારો જાય છે ત્યાં આપણી શક્તિ પણ જાય છે.

આ કસરત કરવામાં બનાવટો ચીજોની કશી જરૂર રહેતી નથી. નથી ધરેડીઓ જોઈતી કે નથી ડબ્બેલ જોઈતી. એમનાથી તો જે રમત ગમત થતી જોઈએ તે કામ થઈ પડે છે. જ્યારે સ્ત્રી અને પુરૂષો ગમનની યુક્તિને બરાબર રીતે શીખશે—જે યુક્તિ બચ્ચાઓ કુદરતી રીતે શીખે છે, ત્યારે સ્ત્રી પુરૂષોને જોઈતી કસરત તેમના દરરોજના કામમાંથીજ મળી રહેશે. આ યુક્તિ જાણવામાં પ્રાચીન ગ્રીક લોકો ધણા કુશળ હતા. જ્યાં સુધી આ યુક્તિ લોકો બરાબર જાણુશે નહિ ત્યાં સુધી હાલમાં ચાલતી કસરતની ખાસ જરૂર રહેશે. આ બોધ પાઠમાં હું કેટલીક જાતની તદુરસ્તી, સૌંદર્ય અને દિધાંયુષ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે તેવી સાદી કસરતનું વર્ણન કરીશ. કોઈ પણ જાતના સરંજામની જરૂર નથી. જે તમે આ કસરતના પ્રયોગો કરશો, અને શ્વાસોચ્છ્વાસ અને મનની એકત્રીયતા યોગ્ય ટેવ રાખશો, તથા આરોગ્યના સાધારણ નિયમોનું રીતસર પાલન કરશો તો માનસિક તેમજ શારીરિક શક્તિ અને સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરશો. પરિણામે સો વર્ષના જીવન માટે જેવા સશક્ત અવયવો જોઈએ તેવા મળશે. જે લોકોએ પોતાની જીવનશક્તિ અને યુવાની બોઈ હોય તેવા માણસોને પોતાની શક્તિ કે યુવાની પાછી મેળવવા માટે અથવા તો પોતાનું કૌવત અને સૌંદર્ય ચાલુ રાખવાને આવી કસરતની ખાસ જરૂર છે. તમે કહેશો કે અમે હવે મોટા થયા અને કસરત કરીએ તે સાઈ નહિ; પરંતુ એ વાત ભૂલબરેલી છે. તમને ઘડપણ જણાવા લાગ્યું છે એજ ખતાવી આપે છે કે તમને કસરતની જરૂર છે. જુના અને કડણ થઈ ગયેલા સ્નાયુઓને ખસેડી તેની જગાએ નવા અને નરમ સ્નાયુઓને લાવવાની જરૂર છે. આ નવા અણુઓની શરીરમાં ખાસ જરૂર છે કારણ તે બિના યુવાની ટકી શકતી નથી. જે સ્નાયુઓમાં સ્થિતિસ્થાપકતા ન હોય તો તમે તમારા કામ ધંધાને લગતી ફરજ જલદીથી અને સારી રીતે બજાવી શકશો નહિ, અને જે કામ કરશો તેમાં તમને આનંદ લાગશે નહિ. કિયારહિતપણું એ એક જાતનો બંધેજ છે અને તેથી નુકસાન થાય છે. આ બંધી સૂચનાઓ જાણવા છતાં તમે મોતને જાણી જોઈને આમંત્રણ કરશો તો તેના તમે પોતેજ જવાબદાર છો. આટલું જાણ્યા છતાં જે તમે તમારા શરીરને મૃત્યુ પામવા ઘો તો તમે આત્મહત્યાજ કરો છો એમ કહેવું જોઈએ.

જે તમે ધણા વખતથી યોગ્ય અને જોઈતી કસરત કરવાનું મેલી દીધું હશે તો અલખત શરૂઆતમાં જરા મુશ્કેલી જણાશે પણ થોડા વખત પછી જરા ખંતથી અને પ્રયાસથી પાછા ફરીથી કસરતના ક્રમમાં પડતાં સહેલ થશે. કસરતનો ક્રમ શરૂ કરવામાં જે વધારે મુશ્કેલી જણાશે તો એનો અર્થ એટલોજ કે તમને કસરતની ધણી જરૂર છે. જે તમે કસરતની સાથે આરોગ્ય-શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે વર્તશો તો કસરતથી તમને માત્ર શક્તિ અને કૌવત જણાશે એટલુંજ નહિ પણ એક જાતનો અલૌકિક આનંદ જણાશે. ધણા લોકો કુદરતી કસરત શરૂ કરવાથી પોતાની શક્તિઓને પાછી સજીવ કરી અને ધણા વર્ષનું જીવન ગાળવા શક્તિવાન થયા છે. તેઓ જીવનના કુદરતી નિયમોને તાળે હતા. તેઓ જે મેળવવાને શક્તિવાન થયા હતા તે મેળવવાને તમે જરા ખંતીલા થવાથી બાચ્ચાળી થશો.

કસરત નં. ૧.

તમે તમારી કસરત શરૂ કરવા પહેલાં તો એક બગાસુ ખાઓ, કુદરતમાં સૌથી સાદામાં સાદી કસરત એ છે. કદાચ તમે ધાર્યું પણ નહિ હોય કે બગાસુ એ એક જાતની કસરત છે. બગાસાથી શરીરમાંના સ્નાયુઓ લંબાય છે, તણાય છે અને ટુંકા થાય છે. આ ક્રિયા જો કે બહુ થોડી હોય છે પણ તે આખા શરીરમાં ફેલાય છે. તેની અસર ઠેઠ પગના આંગળાં સુધી જણાય છે. બગાસુ ખાવાની વખતે જો તમે આરસા આગળ રહી ઉભા નીહાળશો તો તમારા માથાના પ્રદેશમાં તેથી થતા ફરફાર જોઈ શકશો. જડયુ નીચું નમે છે, ગાલોનો પ્રદેશ તણાય છે, અને તેની અસર ભર અને માથાના છેક ઉંચા ભાગ સુધી ફેલાય છે. જીભ અને ગળાને આખો ભાગ પણ તેની અસર તળે આવી જાય છે, અને પછી ફેરફાર તથા છાતીમાં ફેંપત આવે એવી જાતની શાંતિ પ્રસરે છે અને તેની અસર તરતજ આંતરડાં અને પછી હાથ પગ વગેરે અવયવોમાં જણાય છે. આખા શરીરમાં તરતજ અસર થતાં લોહીનું ફરવું પણ વધારે ગતિને પામે છે. બગાસું ખાવામાં કોઈ દિવસ આળસ કરતા નહિ, કારણ બગાસાં દ્વારા લોહી અને ફેરફાર સ્વચ્છ થઈ ત્યાં કોઈ પણ જાતનો બરાવ હોય તે દૂર કરવા કુદરત કોશિષ કરે છે.

જ્યારે તમે તદ્દન થાકી ગયા હો અને તમારા જ્ઞાનતત્ત્વો પણ તદ્દન થાકી ગયા હોય ત્યારે નીચે પ્રમાણે કરવાથી ઘણાજ આરામ મળે છે. ઉભી પીઠ વાળી ખુરસી ઉપર બેસો અને પગને જમીન ઉપરથી ઉંચા અને તેટલા તાણીને રાખો અને હાથને પહોળા કરો; પછી માથાને પાછળ નાંખી મોં ઉઘાડીને બગાસું ખાઓ એટલે તણાએલી નસો નરમ પડશે અને જે સ્નાયુઓ ટુંકા પડી ગયા હશે તે પાછા પહોળા થશે અને આખા શરીરને આરામ મળશે. જ્યારે થાક લાગ્યો હોય ત્યારે આવી રીતે એ ત્રણ વખત કરવાથી કેટલો બધો આરામ થાય છે એ તમે પોતેજ અનુભવ કરી જોશો.

કસરત નં. ૨.

કુદરતી નિયમ પ્રમાણે હમેશાં બગાસું ખાવાથી બધા સ્નાયુઓ લંબાય છે. શરીરને જોઈતી કસરત કેવી હોવી જોઈએ તે બગાસું ખાવાથી જણાય છે. સ્નાયુઓ તણાય એ બાબતની ઉપ-યોગિતા માટે તમને જરા પણ શક હોય તો, વૃદ્ધિ પામતાં નાનાં છોકરાંમાં કુદરત કેવી રીતે પોતાનું કામ કરે છે એ જુઓ. દરરોજ સવારે કુદરતી કસરત છોકરૂં કેવી રીતે કરે છે તે તપાસો. નાનાં છોકરાંને આવી કસરત કોણ શીખવે છે? કુદરત અને કુદરતી કાયદાનું જેમ જેમ અનુ-કરણ કરતા જઈશું તેમ તેમ આપણે આપણું જીવન યોગ્ય રીતે ગાળતાં શીખીશું. કોઈ કુતરાં કે બીલાડાં કે કોઈ પણ પ્રાણીને જિંદગીમાં જાણતાં જોઈએ છે? તેઓ બધાં પહેલાં તો પોતાના સ્નાયુઓને જરા તાણે છે-લંબાવે છે. તેમની રીત અને નાનાં છોકરાંની રીત એકજ જાતની હોય છે. જો તમે જીવંતી કાયમ રાખવા માગતા હો તો કુદરતે જેવી રીતે નાનાં છોકરાંને શી-ખવ્યું છે તેવી રીતેજ કસરત કરતાં શીખવું જોઈએ. સવારે જિંદગીમાં જાણતાં, છોકરાંની માફક શરીરના સ્નાયુઓને લંબાવી બગાસું ખાવું જોઈએ. આ વાત ભુલવી જોઈએ નહિ. જગૃત થઈને અને કપડાં પહેલાં પહેલાં પૂરો શ્વાસ લ્યો, તમારા પગના આંગળાં ઉપર ઉભા રહો અને હાથ-ને જમીન તરફ નીચા લખાવો. આવી રીતે ‘આર’ ગણતાં સુધી કરો. પછી બધા સ્નાયુઓને નરમ કરી નાંખો પછી આંખોને સીધીજ તરફ ઉઘી કરો અને ખભા તથા ગળાને બને તેટલું ઉઘી કરો તેમજ પીઠના પ્રદેશને પણ જરા લંબાવો અને જમીન ઉપર પગને બરાબર ટેકાવો. આવી સ્થિતિમાં પણ “આર” ગણ્યામ તેટલો વખત રહો.

કસરત નં. ૩.

સીધા ટટાર ઉભા રહી પૂર્ણ દીર્ઘ શ્વાસ લ્યો. ડાબા પગને બંને તેટલો પાછળ લાંબો કરો અને જમણા હાથથી બંને તેટલું આગળ શરીરને તાણો. આવી રીતે 'ચાર' ગણો ત્યાં સુધી ઉભા રહો. વળી શરીરને નરમ કરી નાંખો અને શ્વાસને બહાર કાઢી નાંખો. તે જ પ્રમાણે જમણા પગ અને ડાબા હાથ વતી પણ કરો.

કસરત નં. ૪.

એક ઉડો શ્વાસ લ્યો અને બંને હાથને છાતી સાથે સીધી લીટીમાં ખૂબ પહોળા કરો અને આંગળાં પણ છૂટાં છૂટાં રાખો. આવી રીતે ચાર ગણતાં સુધી ઉભા રહો. પછી સ્નાયુઓને નરમ કરી નાંખો અને શ્વાસને બહાર જવા દો. પછી ઉપર પ્રમાણે શ્વાસ અંદર લઈ બંને હાથને માથાની પછવાડે લઈ એક બીજાની સાથે અડાડો અને પછી પીઠ પાછળ બરડા તરફથી નમી શકાય. તેટલું નમો. આવી રીતે ચાર ગણાય ત્યાં સુધી ઉભા રહો ને પછી સીધા થઈ જાઓ અને પછી શ્વાસને બહાર જવા દો.

કસરત નં. ૫.

પીઠ ઉપર લાંબા સુધી જાઓ, જમીન ઉપરજ સુધી જાઓ, અને આખા શરીરને નરમ મેલી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો. બંને હાથને શરીરની બાજુમાં સીધા રાખો. પછી જમણા પગને બંને તેટલો ઉંચો કરો. ચાર ગણાય તેટલો વખત પગ ઉંચો રાખો. પગને પછી ધીમે ધીમે નીચો લઈ લ્યો અને શ્વાસને બહાર જવા દો. આ કસરત ફરીથી ડાબા પગને આપો. પછી બંને પગ સાથે લઈ ઉપર પ્રમાણે કસરત કરો.

આ કસરતથી પાચનશક્તિ વધે છે કબજિયત દૂર થાય છે અને શરીરની ઉંચાઈમાં પણ કદાચ વધારો થશે. પરંતુ જો તમારે તમારા શરીરની ઉંચાઈમાં એક બે ઇંચનો ઉમેરો કરવો હોય તો ઉપર બતાવેલી કસરતો સિવાય નીચેની કસરત પણ કરવી જોઈએ.

કસરત નં. ૬.

જે દરવાજાના ઉપરના ભાગને તમે રીતસર પહોંચી શકો નહિ તેવા દરવાજા પાસે ઉભા રહી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો. પછી બંને હાથથી દરવાજાના મથાળાનો ભાગ પકડો અને શરીરને ઉંચું કરો. ચાર ગણાય ત્યાં સુધી આવી રીતે રહો. પછી ધીમેથી મેલી દો અને પછી શ્વાસને બહાર કાઢી નાંખો. આ પ્રમાણે પાંચ વખત કરો. બધા સ્નાયુઓ અને બરડાની કરોડ તણાવાથી ખાલી થએલી જગામાં નવા અણુઓ આકર્ષાઈ આવશે અને આ પ્રમાણે શરીરમાં વૃદ્ધિ થશે.

તમારી દરરોજની વૃદ્ધિનું અવલોકન કરવા અર્થે તમારે બીંત ઉપર અથવા દરવાજા ઉપર કાગળ ચોટાડવો જોઈએ. કસરત કરવાની શરૂઆતમાં કોઈ પણ જાતના રંગીન પ્રવાહીમાં બંને હાથની બીજી આંગળીઓને બોળવી, અને જે ઉંચામાં ઉંચા બિંદુપર પહોંચાય તે જગ્યા ઉપર નિશાની કરવી. આ પ્રમાણે કરવાથી દરરોજનો થતો ફેરફાર લક્ષમાં રાખી શકાશે.

કસરત નં. ૨.

બીંત સામે મોં કરીને ઉભા રહો, આખા પગનાં તળીયાં જમીન ઉપર રાખો અને બીંતથી ચાર ઇંચ છેટે તમારા પગના અંગુઠા આવે તેમ ઉભા રહી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો અને પછી પગનાં તળીયાં ઉંચાં કર્યા સિવાય તમારા મસ્તક અને શરીરને બંને તેટલું ઉંચું કરો. એ પ્રમાણે બ્યારે તમે તમારા મસ્તકને છેક ઉંચું કર્યું હોય ત્યારે એક પેનસીલથી બીંત ઉપર તમારી આંખની સીધી લીટીમાં નિશાન કરો. આ સ્થિતિમાં ચાર ગણતાં સુધી રહો; પછી નસોને નરમ કરી નાંખો અને શ્વાસને

અંદર લ્યો. વળી આ પ્રમાણે થોડો વખત કરો. આ કસરત કરતી વખતે મસ્તકને જરા વધારે વધારે ઉંચું કરતા જાઓ. જેમ જેમ તમે ઉચ્ચ થતા જાઓ તેમ તેમ ભીંત ઉપર નવું નિશાન કરતા જાઓ. આવી રીતે થતી વૃદ્ધિનું દર અઠવાડીએ અવલોકન કરવું એ વધારે આનંદદાયક થશે અને પરિણામે તમને આ કસરત ચાલુ રાખવાને વધારે ઉત્કંઠા પ્રાપ્ત થશે.

કસરત નં. ૩.

સીધા ટટાર ઉભા રહો, બંને પગ નજીક રાખી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો, અને હાથને એક-બીજાના અંગુઠા અડે તે પ્રમાણે ખૂબ ઉચ્ચ કરો. પછી ધીમેથી શરીરના ઉપરના ભાગને નીચે નમાવી હાથના અંગુઠાથી પગના અંગુઠાને અડો તે દરમિયાન ઘુંટણને વળવા દેશો નહિ. વળી હાથને અને અર્ધા શરીરને મૂળ સ્થિતિમાં લ્યો. (હાથને મસ્તકથી ઉચ્ચ રહેવા દેવાના છે) શરીરની નસોને નરમ કરી નાંખો અને પછી શ્વાસને બહાર કાઢો. આ કસરતથી શરીરની ઉચ્ચાઈમાં વધારો થવા ઉપરાંત કમર નાની થશે, પીઠ નખળી હશે તો સારી થશે, બરોળ સારી ક્રિયા કરશે અને કબજિયતને દૂર કરવામાં સારી મદદ કરશે. આ કસરત જો ચાલુ રાખવામાં આવે તો ત્રણ મહિના પછી એકથી બે ઈંચનો ઉચ્ચાઈમાં સાધારણ રીતે વધારો થશે. જો કે તેમ થવામાં તે વખતની ખરી ઉમ્મર ઉપર તેનો વધારે આધાર રહે છે.

કબજિયત દૂર કરવા માટેની કસરત.

કબજિયતથી ઘણા ઘણા રોગો થાય છે; કારણ જે બિગાડ શરીરમાંથી નીકળી જવો જોઈએ તેનું શરીરમાંજ રોકાણ થાય અને તે કચરો પાછો લોહીમાં મળી જતાં આખા યંત્રને ઝેરી અસર કરે. કબજિયત ઘણા લોકોમાં જોવામાં આવે છે અને તેથી તેની ખાસ કસરતો નીચે બતાવું છું. આ કસરત નિયમિત રીતે કરવામાં આવે અને તેની સાથે ખાવાપીવાની જરા સભાળ રાખવામાં આવે તો થોડા વખતમાં કોઈ પણ જાતની કબજિયત દૂર થશે. યોગ્ય કસરતના અભાવથી અને વારંવાર રેચક પદાર્થોના ઉપયોગ વધારે કરવાથી તેનું પ્રમાણ પણ વધતું જાય છે. વળી ધારેલ પરિણામ લાવવા રેચક પદાર્થોને વધારે ને વધારે લેવા પડે છે. જ્યારે દવા લેવાની ટેવ પડે છે ત્યારે ઉત્તેજક પદાર્થો આવ્યા વગર આંતરડાં પોતાનું કામ કરતાં નથી. કસરત સિવાય માનસિક સ્થિતિ પણ કબજિયત દૂર કરવામાં ઘણી અગત્યનો ભાગ લે છે.

કસરત નં. ૧.

સીધા ઉભા રહો, બરડાને ટટાર રાખી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો અને બંને હાથ બેગા કરી માથાની બંને બાજુએ ઉચ્ચ કરો પછી શરીરના કમરથી ઉપરના ભાગને બંને બાજુએ બની શકે તેટલું વાળો. વળી પાછા સીધા થઈ શ્વાસને બહાર કાઢી નાંખો. આવી રીતે કસરત ૧૦ થી ૧૫ મીનીટ કરો.

કસરત નં. ૨.

પુરસી ઉપર બેસો અને પછી પહેલાં જમણા પગ તરફ અને પછી ડાબા પગ તરફ ખુબ નીચા નમો. આવી રીતે ૧૦-૧૫ વાર કરો.

કસરત નં. ૩.

જમીન પર ચતા પીઠ પર સુઈ જાઓ. એક પગને ઉંચો કરો અને તમારા બંને હાથથી ઘુંટણ નીચેનો ભાગ પાંછળથી ચકડી પગને પેટ તરફ ખુબ જોરથી તાણો. એ પ્રમાણે એક પગને કસરત આપી પછી બીજાને પણ તેજ પ્રમાણે કસરત આપો. આ પ્રમાણે કેટલોક વખત કરો.

આ કસરત સાથે શરીરની ઉચ્ચાઈ વધારવા માટેની નં. ૩ ની કસરત કરો.

આ કસરત કર્યા પછી તમે થોડીક મિનિટ સુધી ડાબી બાજુ પર સુઓ અને શરીર સુધરતું જવા માટેના પ્રયોગો પર મનન કરો. તરતજ તમને સંતોષકારક પરિણામ માલમ પડશે.

આ કસરત બનતાં સુધી અમુક ચોક્કસ વખતેજ સવારના પહોરમાં કરો, અને બપોર પછી તો આ કસરત કરવાનીજ નથી. દરરોજ એકજ વખતે કસરત કરવાથી તમને નિયમિત કામ કરવાની ટેવ પડશે અને તેથી કુદરત પણ તમને અનુકૂળ થશે.

યોગ્ય રીતે શરીરને જમીન પર રાખવાથી અને શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી કબજિયત જલદી દૂર થશે.

ઉપર બતાવેલી કોઈ પણ કસરત કરવા છતાં પણ એટલું તો યાદ રાખજો કે કસરતથી કેટલો ફાયદો થશે એ વાત તમારા મનના વલણ પર વધારે આધાર રાખશે. જો તમે તે વખત આનંદ જનક આશા અને દ્રઢ નિશ્ચયવાળા હશો તો તમને તમારા શરીર તથા તમારા સ્વ-ભાવમાં પણ ધણો સારો ફાયદો થશે.

ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી એ ખાસ કરી વધારે ફાયદાકારક છે. વોક કરવો, થોડાપર ધરવા જવું, ગાડી હાંકવી, મછવામાં સફર કરવી, તરવું, “ગોલ્ફ” અને “ટેનીસ” રમવું એ બધી કુદરતી કસરતો છે. અને જો માફકસર કરવામાં આવે તો તંદુરસ્તી અને કૌવત લાવનાર છે. જો વોક કરવાની કસરત કરતી વખતે સીધા રહેવામાં આવે અને નિયમિત, પૂર્ણ અને દીર્ઘ શ્વાસ લેવામાં આવે તો ફરવા જવું એ ખાસ ઉપયોગી છે. તેનાથી મદ પડેલું લોહીનું ફરવું ફરીથી ચાલુ થાય છે, ફેફસામાં હવા ભરાય છે, શરીરમાં લોહીનો પૂર્ણ પ્રવાહ ચાલુ થાય છે અને તંદુરસ્તી આવે છે. જે લોકો યોગ્ય રીતે શ્વાસ લે છે તેઓ બીજા લોકો કરતાં વધારે ચાલી શકે છે અને તેમને થાક લાગતો નથી; તેમજ દોડવાથી પણ ધણો ફાયદો થાય છે. તમે દોડવાની વખતે તમારી પોતાની ખરી ઉંમર ભૂલી જઈ નાના અને તંદુરસ્ત છો એ વિચાર જો મનમાં રાખશો તો ધણોજ ફાયદો થશે. નાના બાળકના જેવા જુસ્સાથી રમત ગમતમાં ભાગ લેવામાં અને કુદરતની ક્રિયામાં વધારે સામેલ થવામાં સામાન્ય લોકોના વિરૂદ્ધ વિચારોથી ડરતા નહિ. જે પ્રમાણે તમે જીવાનીનો જુસ્સો કસરતમાં લાવશો તેજ પ્રમાણે તમને ફાયદો થશે. એકસો વર્ષનું જીવન મેળવવું અને તે પણ પૂર્ણ શક્તિ અને જીવાનીના કૌવત સહિત એ કંઈ નાનું ઇનામ નથી અને તેને માટે જે કંઈ પ્રયાસ કરવો પડે તે કરવો ઉચિત છે. એટલા માટે જે કસરતોથી માનસિક-બળની વૃદ્ધિ થાય અને શારીરિક કૌવત તથા દેખાવ સારો થાય એવી કસરતો કરવામાં શિથિલતા બતાવવી એ ધણુંજ નુકસાનકારક છે. આ બોધ પાઠમાં આપેલી સૂચનાઓ અને માનસિક તથા શારીરિક બળ આપનારી કરસતોથી થતા ફાયદા લેવા માટે યોગ્ય પ્રયાસ કરવામાં દીલ કરતા નહિ.

બોધ પાઠ ૭.

જો કે કસરત યુવાની અને તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાને જરૂરની છે તો પણ કુદરતે માણસને નિરંતર કામ કરવાનેજ સરજ્યો નથી. આ દુનિયાની સ્થૂલ રચનામાં ક્રિયા જેટલી અગત્યતા ધરાવે છે તેટલીજ અગત્યતા આરામ અને ગમત પણ ધરાવે છે. તો પણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે જો આપણે બરાબર કામ કર્યું હોય છે તો જીંધનો ફાયદો બરાબર મેળવી શકાય છે. જેવી રીતે ક્રિયાનું શાસ્ત્ર છે તેવીજ રીતે આરામ ગમત અને સ્નાયુઓને નરમ કરી શક્તિ આપવાનું પણ શાસ્ત્ર છે. ધણા લોકો એમ ધારે છે કે આ દુનિયામાં તો માણસે પ્રવૃત્તિમાંજ રહેવું જોઈએ અને આરામ તો બીજી દુનિયામાં મળશે. આ દુનિયામાં માણસ જાતનું જીવન પ્રવૃત્તિમાં રહેવું જોઈએ અને આવતી જીંદગી આરામની હોવી જોઈએ એવો વિચાર રાખવો એ તદ્દન ભુલભરેલું છે.

સાધારણ રીતે જીવનને કામ અને આરામ બે બાજુએ જરૂરનાં છે. એટલે બંનેનો સરખો ભાગ લેવો જોઈએ, અને જે એકજ કરીએ અને બીજીથી વિમુખ રહીએ તો થોડા વખતમાં ખચીત નુકસાન થાય. ચાલુ કામથીજ સ્થૂલ શરીરનો ધસારો થાય છે અને આરામ ચાલુ લેવાથી દરદ અને જડતા પેદા થાય છે.

સ્થિરતા એ એક જીવનની ગુણ બાબતોમાંની એક છે. જેઓ તેને મેળવી શકે છે તેઓને શક્તિ, સહનશીલતા, ભવ્ય દેખાવ, સુંદર આકૃતિ અને સારો દેખાવ પ્રાપ્ત થાય છે. આરામ એ કામ અને કસરતને એક આનંદરૂપ બનાવે છે. અને તે તનદુરસ્તી, મનની શાંતિ અને શારીરિક સૌંદર્યને માટે જરૂરની બાબત છે કારણ તેનાથી શરીરમાં નવીન અણુઓ બને છે. સ્નાયુઓના તણાવાથી જીવનની શક્તિનું પણ ખેંચાણ થાય છે અને મગજ અને શરીરનાં અણુને તોડી નાખે છે. સ્નાયુઓને નરમ કરી તેમને શાંતિ આપવાથી તેમના ખેંચાણથી થએલું નુકસાન દૂર થઈ મૂળ જેવી સ્થિતિ પાછી આવે છે. સ્નાયુઓ નરમ થઈને શાંત થાય છે ત્યારે સ્નાયુઓમાંથી જીવનશક્તિ ઘણું ભાગે જતી રહે છે. આવી સ્નાયુઓની શાંતિ જનવરો અને તનદુરસ્ત છોકરાંઓ અને ઘણાં થોડાં માણસો ભોગવી શકે છે. જેઓ મોટી ઉંમરે પછોડાં હોય છે અને સ્નાયુઓની શાંતિ મેળવી શકે છે તેઓ સહનશીલતા, સૌંદર્ય અને ભવ્ય દેખાવ માટે જાણીતા થાય છે. તેઓ સહનશીલતા મેળવે છે તે સ્નાયુઓને નકામી તકલીફ ન દેવાથીજ છે, એટલે કે તેઓ જીવનશક્તિને નકામી જવા દેતા નથી. જેટલી જરૂર હોય તેટલીજ જીવનશક્તિનો ઉપયોગ કરે છે. તેથી જીવનનો નકામો વ્યય થતો નથી. સાધારણ રીતે લોકો પોતાના દરરોજના કામમાં જોઈએ તેના કરતાં પાંચથી વીશ ઘણી શક્તિ નકામી વાપરે છે. કોઈ માણસને પોતાના નામની સહી કરતાં કે પેનસીલ ધડતાં કે એવું કંઈ બીજું સાધારણ કામ કરતાં જુઓ. તેમાં પણ તેઓ જોઈએ તે કરતાં વધારે શક્તિનો વ્યય કરે છે તે જુઓ અને તે ઉપરથી કોઈ પણ કિયાને માટે ફક્ત જોઈએ તેટલીજ શક્તિ વાપરવાથી થતી કરકસરનો ખ્યાલ આવશે.

તમારે તમારી શારીરિક શક્તિ વાપરવામાં એવી રીતે કરકસર કરવી જોઈએ કે જેથી કોઈ પણ ઓચિંતા જરૂર પ્રસંગે અમુક શક્તિનો જથ્થો ફાળવે રહે. દરરોજ પોતાની શારીરિક અને જીવનશક્તિ જેટલી હોય તેટલી બધી વાપરવાનું કંઈ પણ કારણ નથી. તમારે અમુક જથ્થો તો જાળવી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. જે કોઈ પણ બેન્ક પોતાની પાસે જમા થએલી તમામ પૂંજી લોન તરીકે આપી દે અને પછી કોઈ થાપણ મૂકનારા ઓચિંતા પોતાની મુકેલી રકમ એકદમ સામટી પાછી લેવા માગે તો પછી તે બેન્કની શી સ્થિતિ થાય? તમામ માગણી પુરી ન પડવાથી તેને પોતાનો ધંધો બંધ કરવો પડે. તમે પણ જે દરરોજ તમારી તમામ શક્તિનો વ્યય કરી નાંખો અને પછી કંઈ અણુધાર્યા પ્રસંગે તમારે વધારે શક્તિ વાપરવાની ફરજ પડી તો તમારી પણ તેવીજ સ્થિતિ સમજવી.

સંપૂર્ણ સ્થિરતા મેળવવાની બે રીત છે, અને તે બંને જરૂરની છે. એક માનસિક અને બીજી શારીરિક. શાંતિ અને સતોષ પેદા કરે એવાજ વિચારો આપણામાં ઉદ્ભવે તેવી ટેવો પાડતાં આપણે શીખવું જોઈએ. જે સ્ત્રી કે પુરૂષનું મન શાંત, સ્થિરતાવાળું, મળતાવડું અને કબજે રહે તેવું હોય છે તેની જીવનશક્તિનો વ્યય થવો સંભવતો નથી. પરંતુ જે માણસ ઉશ્કેરાય તેવી વૃત્તિવાળો, તીક્ષ્ણ લાગણીઓવાળો અને મનને વશ રાખી શકે નહિ તેવો હોય છે તેની જીવનશક્તિ ઉપર તાકીદ ઘણી વખત દરોડો પડે છે. માનસિક સ્થિતિથી ઉતરતે દરજ્જે સ્નાયુઓની

શક્તિની કસર એ જરૂરની બાબત છે. એટલે કે દરેક ક્રિયા ઓછામાં ઓછી શક્તિથી કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. છ ઓસના વજનની કોઈ પણ ચીજ ઉચકવામાં છ ઓસ ખસેડવા જેટલીજ શક્તિ વાપરવી જોઈએ, પણ છ પૌંડ ઉચકવા જેટલી શક્તિનો વ્યય કરવો જોઈએ નહિ. આ બાબતમાં થોડી સંભાળથી અને વિચારપૂર્વક વર્તવાથી તમે થોડાજ વખતમાં જીવનશક્તિ નકામી કેવી રીતે જવા ન દેવી એ શીખશો.

સ્નાયુઓને શાંત કરવાની થોડીક શારીરિક કસરતોનું હું વિવેચન કરીશ. આ કસરતોથી સ્નાયુઓમાંથી જે જ્ઞાનતંતુઓનું જેર, એટલે કે જેને લઇને જીવનશક્તિનું વહેવું થાય છે અને વ્યય થાય છે તે જ્ઞાનતંતુઓનું જેર પાછું ખેંચી લેતાં શીખવાનું બની શકશે. આ કસરત ગમે તેટલી ઉમરના માણસથી બની શકે તેવી છે. આ કસરતોથી કોઈ પણ જાતના નબળા બાંધાના માણસને નુકસાન થતું નથી. આ પ્રયોગો શરૂ કરતા પહેલાં અગ ઉપરના દરેક કપડાં નરમ કરી નાંખો. મનને વિદ્વૃંણ કરનારા અથવા કોઈ પણ રીતે નાપસંદ કરવા લાયક વિચારોને દુર કરો. આ પ્રયોગોમાં ખાસ કંઈ મેહેનત કરશો નહિ. બેપરવાઈથી અને નિરાંતથી કરો. જેમ સહેલાઈથી કરશો તેમ સારી થશે, ટુંકામાં જેમ બને તેમ ઓછો પ્રયાસ કરવાનો છે.

કસરત નં. ૧.

પોતાની પીઠ ઉપર (ચતા) જમીન ઉપર લાંબા થઇ સુઇ જાઓ, દરેક સ્નાયુઓને નરમ મેલી દો; અને તમારામાં એક જરા પણ શક્તિ નથી એવી રીતે પડી રહો. અને તમારામાં તમારો એક હાથ પણ ઉચકવાની શક્તિ નથી. અને સ્નાયુઓમાંથી તમામ શક્તિને ખેંચી લ્યો. અને તેમને શક્તિહીન અને શાંત પડી રહેવા દો. કોઈ પણ બાબતનો વિચાર કરો નહિ, શરીરને હલાવો ચલાવો નહિ, અને શાંત થઇ પડી રહો. જેમ બને તેમ ઓછા પ્રયાસથી અને નિયમિત રીતે શ્વાસ લ્યો. આંગળીઓને પણ નરમ કરી નાંખો. હડપચીને પણ નરમ થઈ જરા નીચે જવા દો. આવી સ્થિતિમાં થોડો વખત પડી રહો. અને કોઈ પણ સ્નાયુ પાછું શક્ત થતું જણાય તો તે બાબતમાં મનન કરી તેને નરમ કરી નાંખો. થોડીક મિનિટ પછી જમણી બાજુ વળો અને તદ્દન નરમ સ્નાયુઓ સહિત પડી રહો. પછી પાછા ધીમેથી ડાબી બાજુ વળીને પડી રહો અને સ્નાયુઓને નરમ રહેવા દો.

કસરત નં. ૨.

કસરત નંબર ૧ માંથી ઉઠ્યા સિવાય શરીરના દરેક અવયવનું વજન જમીન ઉપર પડવા દો. આ સલાહ કદાચ વિચિત્ર લાગશે પણ એવા ધણા લોકો હોય છે કે જેઓ ઊંઘમાં પણ પોતાના શરીરના કેટલાક ભાગો જમીન ઉપર ટકાવતા નથી. થોડા વખત પછી તમારા હાથને જમીન ઉપરથી ધીમેથી ઉંચો કરો, અને તે વખત એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે જોઈએ તે કરતાં વધારે બળને વાપરવું નહિ. પછી તેમાંથી (હાથમાંથી) બધી શક્તિ પાછી ખેંચી લ્યો અને તમારા હાથને પાછો શબ્દવત્ હોય તેમ પડી જવા દો. એ હાથને નીચો કરતા નહિ પણ તેને જમીન પર પડવા દો. એજ પ્રમાણે બીજા હાથને કસરત આપો. પછી થોડો વખત શાંતિથી પડી રહો.

આ કસરત તમને સહેલી જણાય એમ હોય તો તે કસરત કરી જુઓ. જો સહેલ લાગે તો તમને તે કસરતની જરૂર નથી. જો તમને તે મુશ્કેલ જણાય તો તમને તે કસરતની જરૂર છે એમ સમજવું. પછી ઊભા થઇ ધીમેથી ચાલો અને શાંતિથી કામ કરો. અને થોડા વખતમાંજ તમને તમારા માનસિક અને શારીરિક વલણમાં ફેરફાર થશે. બ્યારે તમારા જ્ઞાનતંતુઓ ઉત્કેષાદ ગયા હોય અને સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ થયું હોય ત્યારે આ કસરતો ૨૫-૩૦ મિનિટ કરવાથી તમને

અન્યથા જેવો સુધારો જણાશે. આખી રાત્રી ઊંઘ હ્યો, અને જોડલી શાંતિ થશે તેટલીજ આ કસરતથી શાંતિ થશે.

ધણા લોકોને જ્ઞાનતંત્રીઓની નખળાઈ હોય છે તેનું કારણ એટલુંજ છે કે તેઓને આરામ કેવી રીતે લેવો તેની ખબરજ હોતી નથી. અલબત્ત પુષ્કળ ઊંઘ લેવાથી ધણેજ આરામ મળે છે. પરંતુ એમ સમજવું નહિ કે જેમ ધણા કલાક ખીજાનામાં કે ઊંઘમાં તમે કાઠશો તેથી તમને આરામ મળશે. એવા ધણા લોકો હોય છે કે જે વહેલા સુઈ જાય છે અને બિજાનામાં ૮ થી ૧૦ કલાક ગાળે છે છતાં તેમના શરીરને પુરતો આરામ મળતો નથી. તેઓ સવારમાં સુસ્તી અને અશક્તિવાળી લાગણી સહિત જાગૃત થાય છે.

શરીરને ઊંઘ માટે થતી ઇચ્છા જેવી ખોરાક તરફ વૃત્તિ થાય છે તેવીજ કુદરતી વૃત્તિ છે. ઊંઘથી ઉત્પન્ન થતી કલ્યાણકારક નિવૃત્તિ એક અમૂલ્ય દવા સમાન છે. તેના જેવી ખીજ કોઈ દવા તેના સમાન નથી. ઊંઘનો વખત આપણી જાગૃત અવસ્થામાંથી નિવૃત્તિનો ભાગ છે. ખરેખર તો ઊંઘના અરસામાંજ આપણા શરીરમાં ઘણો ફેરફાર થાય છે. અને ખોરાકમાંથી લોહી પણ ઘણેભાગે નિદ્રાવસ્થામાંજ થાય છે.

ખોરાકમાંથી લોહી બનવાની ક્રિયા મધ્ય રાત્રિ પછી થાય છે તેના કરતાં મધ્યરાત્રિ પહેલાં વધારે થાય છે કારણ કે તે વખતે લોહીનું શરૂ થતું વધારે રહે છે, અને શરીરમાં નવા આણુઓ પેદા થઈ જીવનનો નાશ થાય છે. તેમજ મધ્યરાત્રિ પહેલાં ઓક્સિજન આસનો વપરાશ પણ ઘણો થાય છે. અને પ્રાણવાયુની (ઓક્સિજનવાયુની) શરીરમાં પોષણ થવાની ક્રિયામાં ખાસ જરૂર છે. અંતઃકરણનું ઘડકવું પણ મધ્યરાત્રિ પછી ધીમું પડે છે. અને તેવી સ્થિતિ સૂર્યના ઉદય થયા સુધી ચાલુ રહે છે. તેથી માંદગી ને મરણ તે વખત પછી વધારે થતાં જેવામાં આવે છે. ઉપરના કારણથી આપણે વહેલા સુઈ જઈ નિદ્રા લેવી જોઈએ. તેમ કરવાથી મનજના પુટ (સેક્સ) અને શરીરના સ્નાયુઓના ખીજ આણુઓ બહુ થાકી જતા પહેલાં જલદીથી તાજા થઈ શકે છે. વળી એટલું પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે જ્યારે પ્રાણવાયુનો જથ્થો પુરતો ન હોય તો શરીરની પોષણ ક્રિયા પણ ધીમેથી ચાલે છે. જ્યારે અર્ધ રાત્રિ પહેલાં ઓક્સિજન વાયુનો વપરાશ ઘણો થઈ જાય છે તેથી અને અર્ધરાત્રિ પછી હૃદયના ધબકારા ધીમા પડે છે અને પોષણ ક્રિયા પણ મંદ પડે છે. તેથી આપણા સુવાના ઓરડાનાં બારીબારણાં રાત્રિએ ખુલ્લાં રાખવાની ખાસ અગત્ય છે. ઊંઘ જીવન આપનાર તેમજ જીવનનો ખચાવ કરનાર છે. જીવનશક્તિ ઉપર તેની ઘણીજ સારી અસર છે. ધણા લોકો એમ ધારે છે કે જેમ તેઓ વધારે વખત ઊંઘ લે છે તેમ તેઓને વધારે વિશ્રાન્તિ મળે છે. પણ તેમ ધારવું એ ભૂલભરેલું છે. શરીરને મળતી વિશ્રાન્તિનો આધાર ઊંઘ કેટલો વખત લેવી તેના ઉપર નથી પણ કેવી ઊંઘ લીધી તેના ઉપર છે.

નિવૃત્તિ વગરની ઊંઘ લેવાથી શાન્તિને બદલે ઉલટી અશાન્તિ થતાં થાક લાગે છે. આવી અસ્વસ્થ ઊંઘ લેવાથી શરીરના સ્નાયુના તમામ ભાગોમાંથી મગજને વારંવાર કંઈને કંઈ અસર થઈ ખલેલ પહોંચે છે. જે માણસ આઠ કલાક ઊંઘ લીધા છતાં પણ તાજે થયા વગર ઉઠે છે તે માણસ ઊંઘ કેમ લેવી તે જાણતો નથી. તેણે પોતાના સ્નાયુઓને તણાવેલાજ રહેવા દીધા હોય છે અને તેવો માણસ ઊંઘે છે તોપણ તે જાણે કે કાંઈ મેહનતનું કામ કરતો હોય તેવું થાય છે. તેને ઘણી ઊંઘની જરૂર નથી પણ સ્વસ્થ નિદ્રાની જરૂર છે. ઊંઘ આરામ આપે છે તેનું કારણ તે વખત સર્વ ભાન જર્જુર રહે છે તેથી નહિ પણ તે વખત બધા સ્નાયુઓ શિથિલ થઈ જાય છે તે છે. જે સુવા વખતે તમે માનસિક કે શારીરિક અસ્થિરતા સહિત ઊંઘો તો તમને તેવી ઊંઘથી આરામ મળશે નહિ. શરીરના સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંત્રીઓ સર્વેને તદ્દન શિથિલતા પ્રાપ્ત થવી

જોઈએ. લોકોને પોતાના સ્નાયુઓને તદ્દન શિથિલ કરતાં આવડતાજ નથી. તેમનાં મગજ અને શરીરને શાન્તિ એટલે શું? તે ખખરજ નથી કહીએ તો ચાલે. તેઓ આખો દિવસ અને રાત્ર જાંઘીના પ્રયાસ અને મહેનતમાં ચાલુજ રહે છે. તેઓ જ્યારે ખુરસી ઉપર બેસે છે ત્યારે જાણે ખુરસી ટેકા વગર બાર જીલી શકતી ન હોય તેમ તેને હાથવને પકડી રાખે છે, એટલે તેમને ટેકા મળવો જોઈએ તે વાત બાજુ ઉપર રહી; પરંતુ તેઓ ખુરસીને પકડીને બેસવાની નાહક મહેનત કરે છે. જ્યારે તમે આરામ લેવા માગો ત્યારે તમામ સ્નાયુઓને શાન્ત કરી શિથિલ કરી નાંખો અને સ્નાયુઓમાંથી બધી શક્તિ જવા દો. જોકે આપણે જે કામ કરવાનું હોય તેમાં અમુક બાબત ઉપર એકચિત્તથી કરવાની જરૂર છે, છતાં પણ શરીરના સ્નાયુઓને શાન્ત કરવા તેમને નરમ કરતાં પણ આવડવું જોઈએ. જેઓને પોતાના સ્નાયુઓને નરમ પાડવાની ક્રિયા આવડે છે અને માનસિક શક્તિઓ ઉપર કાબુ હોય છે તેઓ જ્યારે જરૂર હોય છે ત્યારે પોતાના સ્નાયુઓને નરમ પાડી શકે છે. જ્યારે તમારે ઊંઘવાનું હોય ત્યારે પથારી ઉપર સુવા વખતે આરામ લેવાનો ચોક્કસ હેતુ મન આગળ રાખવો અને ધારવું કે ઊંઘ લેવાનો વખત એ કામ કરવાનો વખત નથી. પછી તે કામ ધરનું હોય કે બહારનું તે વખતે કામનો કે કોઈ બીજી વાતનો વિચાર કરશો નહિ. સંપૂર્ણ અને શાન્ત ઊંઘ એજ આરામ, તન્દુરસ્તી અને સૌંદર્યતાના સંરક્ષણ માટે ખાસ જરૂરના છે. થોડા વખતની શાંત અને ભંગાણુ વગરની ઊંઘ આખી રાતની અશાંત ઊંઘ કરતાં વધારે આરામ આપે છે. સુવા જતી વખતે મનની સ્થિતિ કેવી હોય છે તેના ઉપર-રાત્રે જે ઉંઘ આવે તેનો ધણો આધાર રહે છે. જેવું જીવન તમારે ગાળવું જોઈએ તેવુંજ જીવન ગાળવા માટે તમે ચાલુ પ્રયાસ કર્યો છે અને ભવિષ્યમાં પણ તમે તેવોજ પ્રયાસ કરવામાં ફત્તેહમંદ થશો એવી તમારી દૃઢતા હોય છે તો તમને ધણી ઊંઘ આવશે અને તેનો સારો ફાયદો થશે.

ઉપર બતાવી તેવી તમારી સ્થિતિ હશે તો તમે એક નાનું છોકરું કુદરતિ રીતે શાંત અને ગાઢ નિદ્રા લે છે અને તેને જાંઘીની અડચણો વિષે કંઈજ ચિંતા હોતી નથી, તેવીજ કુદરતિ ઊંઘ તમે લઇ શકશો. ઊંઘ વખતે કોઈના તરફ અશાંત વૃત્તિ રાખશો નહિ, કારણ આવી લાગણીઓ તમારા પોતામાં અશાંતિ છે એમ બતાવે છે અને તેથી કુદરતિ અને સાધારણ ઊંઘને માટે જે શાંતિ જોઈએ તે શાંતિનો નાશ થાય છે. આખા દિવસમાં થએલા લાભ માટે ઉપકાર અને શાંતિ તથા પ્રેમની વૃત્તિથી મનને શાંત પાડી ઊંઘ લેવાનો પ્રયાસ કરો. આવી માનસિક સ્થિતિથી તમને સારી ઉંઘ આવશે એટલુંજ નહિ પણ તમારા જાતિ સ્વભાવ ઉપર ધણી સારી અસર થશે, અને તમારું મન પણ ઉચ્ચતર સ્થિતિને પામશે જેથી તમારું જીવન આનંદમય થશે.

જે તમને શાંત ઊંઘ ન આવતી હોય તો તે શાંતિ કેમ મેળવવી એ નિયમોથી તમે અજાન છો એમ સમજવાનું છે. તો મારી તમને એવી સલાહ છે કે આ બોધપાઠમાં સૂચવેલા નિયમો તમે આજથીજ પાળવાનું શરૂ કરો. જે તમે ઊંઘમાં જગૃત અવસ્થા ભોગવતા હો તો સ્નાયુઓને શિથિલ પાડવાની કસરત ૧૫ થી ૩૦ મીનીટ સુધી કરવાનું ચાલુ રાખો અને પછી તરતજ પથારીમાં પડી શરીરના સ્નાયુઓને નરમ અને શિથિલ કરી નાંખો. મગજ શાંત થતાં તમે થોડાજ વખતમાં શાંત ઊંઘમાં પડશો. જે તમને રાતમાં જાગી જવાની દેવ હોય અને પછી ફલાફો સુધી ઊંઘ ન આવતી હોયતો તે દેવ દુર કરવાને માટે જેવા જાગી જાઓ કે તરતજ પથારીમાંથી ઉભા થઇ જવું અને પછી તમારા ઓરડામાં જ્યાં સુધી તમારું શરીર થંડુ પડે ત્યાં સુધી હરફર કરવાનું રાખવું. અને પછી બારી પાસે જઈ બહારની સ્વચ્છ હવા ખુબ લ્યો અને પથારીમાં જઈ સુઈ જાઓ તથા સ્નાયુઓને જરા નરમ પાડી નાંખો અને થોડીજ મીનીટમાં તમને શાંત ઉંઘ આવી જશે.

જ્યારે ઉંધ આવતી ન હોય ત્યારે બિછાનામાં પડયાં પડયાં આમ તેમ આળોટવું નહિ પણ એકદમ ઉભા થઈ જઈ પોતાનાં શરીર ઉપર પવનને આવવા દેવો જોઈએ. તે વખત બહારની હવા ગમે તેવી ઠંડી હોય તેની ફિક્કર કરવી નહિ; કારણ જો તમે હરવા ફરવાનું ચાલુ રાખશો તો તમને નુકશાન થશે નહિ. વળી તમારા શરીરને તે વખત ઠંડા પવનની ખાસ જરૂર છે તેમજ તે વખત તમારા યાનતંતુ ને ઠંડા પાડવાની ખાસ આવશ્યકતા છે. એટલું યાદ રાખજો કે જો તમારા એપ્રડામાં હવાની પુષ્કળ આવજન થશે તો તમારા શરીરને જોઈતો પ્રાણવાયુ (ઓક્સિજન) મળવાથી તમે ઉંઘમાંથી જાગશોજ નહિ અને તમારામાં અશાંતિ આવશેજ નહિ.

પૂર્ણ યુવાની સહીત એકસો વર્ષનું જીવન ગાળવું એ એક ઉમદી આકાંક્ષા છે. અને તેથી તમારે યોગ્ય નિયમાનુસાર જીવન ગાળવું જોઈએ. અને જીવનનું દરેક કાર્ય પૂર્ણ જીવન શક્તિ બતાવે તેવી રીતે કરવું જોઈએ. ઉંધ જે જીવનની સાદામાં સાદી ક્રિયા છે તે પુરતી રીતે થવા દેવી જોઈએ. હજારો માણસો ઉંધ કોને કહેવી ને પણ જાણતા નથી. એવા લોકોએ આ સૂચનાઓ પ્રમાણે ખાસ વર્તન કરવું જોઈએ.

જો તમે પણ ઉપર કહ્યા તેવા લોકોમાંના એક હો તો, મનમાં નિશ્ચય કરો કે તમે તમારી શારીરિક લાગણીઓના સત્તાધિશ છો, અને ગુલામ નથી. તેટલા માટે જ્યારે કામ કરતા હો ત્યારે કામમાં એકાગ્ર થાઓ અને જ્યારે આરામનો વખત આવે ત્યારે મન અને શરીરને તદ્દન નરમ કરી શિથિલ કરી નાંખો. આ બાબતમાં તમારે જરા દ્રઢ મનથી વર્તવાનું છે અને તેથી તમને આરામની સાથે ઉંધ પણ આવશે.

કુદરતી ઉંધ ધીમે ધીમે આવે છે. ઇંદ્રિયો એક પછી એક પોતાનું કામ કરતી બંધ પડે છે. આંખો પહેલી બંધ થાય છે; કારણ અંધારામાં નજર કંઈ કામ કરી શકતી નથી. પછી સ્વાદની અને પછી સુંઘવાની શક્તિ ગુમ થાય છે. તે પછી સાંભળવાની શક્તિ બંધ થાય છે અને સ્પર્શની શક્તિ છેલ્લી બંધ પડે છે. જન્યૂત થવામાં આથી ક્લટી ક્રિયા ચાલે છે. સ્પર્શ સૌથી પહેલાં સતેજ થાય છે.

પૂર્ણ આરામ આવવા માટે ઉપર બતાવ્યું તેમ ઉંધ ઉપર ઘણો આધાર છે. સાધારણ નિયમ પ્રમાણે ૮ થી ૯ કલાકની ઉંધ બસ છે. આગળ કહી જવામાં આવ્યું તે પ્રમાણે જેમ અને તેમ મધ્યરાત્રિ પહેલાં ઉંધનો કેટલોક ભાગ પુરો થવો જોઈએ. તમને કેટલી ઉંધ જોઈશે એ તમે પોતેજ વધારે સમજી શકશો. જરા વધારે થાય તો ફિક્કર નહિ પણ ઓછી તો ન થવી જોઈએ. જે રૂમમાં હવાની આવજન ન હોય તેવા રૂમમાં સુવાનું રાખવું એ બરાબર નથી. કારણ તેવા રૂમમાં સુવાથી તમારા શરીરમાં ઝેરી અસર થવા પામે છે. અને તેમાંથી દરદો થવા સંભવ છે. જો તમે અસ્વચ્છ હવા શ્વાસમાં ઉપરાછાપરી લીધા કરો તો તમને સારી અને આરામ આપનારી ઉંધ આવવાનો સંભવ નથી. સ્વચ્છ અને ઠંડી હવાની દરેક વખતે જરૂર છે. ઠંડી હવાથી શરદી થશે એમ ધાસ્તી રાખવી નહિ. સ્વચ્છ હવાથી કદી શરદી થતી નથી. પણ ધણું ખાવાથી અને અપુરતો શ્વાસ લેવાથી અને અસ્વચ્છ હવા લેવાથી શરીરમાં જે બગડેલો પદાર્થ જમા થયો હોય તેને કાઢી નાંખવા કુદરત પ્રયત્ન કરે છે તેને આપણે બૂલથી શરદી થઈ એમ ધારીએ છીએ. જો તમે આ બોધ પાઠોમાં આપેલી સૂચના પ્રમાણે વર્તીને લોહી ફરવાને સ્વચ્છ અને નિષ્ક્રિય રાખશો તો કદી તમને શરદી થશે નહિ. થોડા વખત પછી તમને સાફ જણાશે

કે શરીર જેવું કંઈ છેજ નહિ. શરીર થવી એ તમારી પોતાની ખાસ બેદરકારીનું પરિણામ છે જે તમે ભવિષ્યમાં ખીમાર પડશો તો તેને માટે તમે પોતેજ દોષને પાત્ર થશો.

આ બોધપાઠ પુરો કર્યા પહેલાં મારે તમને યાદ આપવું જોઈએ કે આરામ લેવો એટલે બિલકુલ ક્રિયા રહિત થવું એવો અર્થ નથી. પરંતુ દરેક સ્નાયુઓને તંગ હાલતમાંથી શિથિલ કરી દેવાથી શરીરને આનંદ મળે છે ને પૂર્ણ આરામનો અનુભવ પણ થાય છે. તેથી જ્યારે તમે દરરોજના કામથી થાકીને કંટાળી ગયા હો ત્યારે પણ ઉપર બતાવેલી રીતે સ્નાયુઓને શિથિલ કરી વિશ્રાંતિ લેશો તો તમને વધારે આનંદનો અનુભવ થશે.

આગળ બતાવેલી કસરતો કરવાથી જ્યારે તમે થાકી ગયા હશો ત્યારે આરામ અને શાંતિ મળશે. વળી દરેક કામ કરતી વખતે કુદરતી રીતે એટલે જેટલી સગવડથી યથા શકે તેટલી સગવડથી અને નાહક વધારે મહેનત ન કરવી પડે તેવી રીતે કામ કરવું જોઈએ. આપણાં અંગનાં અવયવોને ખાસ પ્રસંગ પ્રમાણેજ હલાવવાં ચલાવવાં જોઈએ એટલે નાહક જીવનશક્તિનો વ્યય કરવો નહિ.

વળી આરામ મેળવવામાં ખીજી અગત્યની બાબત યોગ્ય ગમત લેવાની છે. જીંદગીમાં માત્ર કામ કરવું, ખાવું અને સુવું એટલુંજ નથી. જેમ કામ કરવા માટે વખત હોય છે, તેમ ગમત માટે પણ વખત રાખવો જોઈએ. કેવી જાતની ગમત જોઈએ તે બની શકે ત્યાં સુધી આપણેજ નનકરી કરવું જોઈએ. પણ ચાલતાં સુધી આખા દિવસમાં જે પ્રકારનું કામ કર્યું હોય તેના કરતાં ગમત જીવન પ્રકારની હોવી જોઈએ. ધરથી બહાર ખુલ્લી હવામાં આનંદ કરવો એ વધારે ઉત્તમ છે. કદાચ ખુલ્લી હવામાં ગમત ન મળી શકે તેમ હોય તો એટલું તો ચોક્કસ ધ્યાનમાં રાખવું કે આપણે શ્વાસમાં જે હવા લેવાની હોય તે સ્વચ્છ હોવી જોઈએ અને તે ખીજી લોકોએ શ્વાસોચ્છ્વાસમાં બગાડેલી હોવી ન જોઈએ. કેવી રીતે આરામ સાથે ગમત લેવી તે વિચારવામાં બહુ વખત ગાળવો જોઈએ નહિ. તેમ સૌથી સરસ અમુક રીતિ છે, તે સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા સાફ ખીજી દુનિયામાં કે ભવિષ્યની જીંદગીમાં વધારે સગવડ થશે એમ ધારી વિલંબ કરવો નહિ. જે આરામ લેવા માગશો તો હમણાં અને વારંવાર લઈ શકશોજ. જેમ જેમ યોગ્ય આરામ કોને કહેવો અને તે કેવી રીતે મેળવવો એ નિયમો જાણતા જશો અને તે પ્રમાણે દરરોજ વર્તન કરતા જશો તો તમારા શરીરને તેજ પ્રમાણમાં નવું બનાવતા જશો એટલે કે જીવવાની અને શક્તિ ધારેલા વખત સુધી ટકાવી રાખવાનું બની શકશે.

દરેક દિવસ કામકાજ સહીત આગમ ગાળવો જોઈએ અને આખી રાત શાંત અને પૂર્ણ ઉંઘમાં ગાળવી જોઈએ.

બોધપાઠ ૮.

ખોરાક.

માણસનું શરીર એક યંત્ર છે. જે યંત્ર વડે ગુપ્ત રહેલી શક્તિને બહારમાં લાવવાનું બને છે. ખોરાક, પાણી અને હવામાં રહેલું ગુપ્ત બળ તે પોતામાં લે છે, અને તેમાંથી પછી શક્તિ પેદા કરે છે. જે શક્તિ ક્રિયા, ગરમી કે વિચાર શક્તિના સ્વરૂપમાં બહાર થાય છે. આવી રીતે બનતી શક્તિ જ્યારે ધણી પ્રમાણમાં થાય છે ત્યારે શરીરમાં પણ જીવન શક્તિનો જથ્થો વધારે છે એમ સમજાવવું અને જ્યારે ઉપર પ્રમાણે જે શક્તિ બોધી પેદા થાય છે તો પ્રમાણમાં જીવન શક્તિ પણ કમતી છે એમ ધારવાનું છે. ઉપર કહેલી હકીકત વધારે સ્પષ્ટ કરવા માટે કહેવું જોઈએ કે

જેવી રીતે સ્ટીમ એનજીન સ્ટીમ (વરાળ) પેદા કરે છે, તેવીજ રીતે માણસનું શરીર જીવન શક્તિ પેદા કરે છે. સ્ટીમ એનજીનની પુરતી સંભાળ રાખવાથી-એટલે કે તેને માટે ઉત્તમ પ્રકારનું બળતણ, સ્વચ્છ પાણી અને પુષ્કળ હવાની આવજાવ થાય તેવી ગોઠવણ કરવાથી સ્ટીમ એનજીન સાફ કામ કરી શકશે. અને તેમાંથી ઘણીજ શક્તિ પેદા થશે. તેજ પ્રમાણે માણસનાં શરીરનું પણ છે. શરીરને સારો ખોરાક આપવાથી, સારી ત્રિયનિમા રાખવાથી, જોઈતું પાણી સ્વચ્છ રીતે આપવાથી, અંદર પેદા થતો ખીગાડ દૂર કરવાથી, તેને અંદર તેમજ બહારથી સ્વચ્છ રાખવાથી, જીવન શક્તિ પેદા કરવામાં તેને ઘણી મદદ મળે છે. આ પ્રમાણે ઉત્તમ પ્રકારની વ્યવસ્થા કરવાથી જીવન શક્તિ પણ ઉચ્ચ પ્રકારની પેદા થઈ શકે છે. ખરું કહીએ તો વધારે સારી જીવન શક્તિની કિંમત આંકી શકાય તેમ નથી. તેથી કોઈ પણ પસંદ કરેલા ધંધામાં આપણને ઘણી સારી ફતેહ, ઘણી પેદાશ અને ઘણી સાવધગિરિ મળે છે. શરીરને આપવામાં આવતા ખોરાક ઉપર પહેલાં તો શરીરમાં ક્રિયા થઈ તેમાંથી શક્તિ પેદા થાય છે. પણ આ પ્રમાણે ખોરાકમાંથી શક્તિ બનાવવાના કામમાં કેટલીક શક્તિનો વ્યય થાય છે. એટલે કે પચનક્રિયા થવામાં અગાઉથી પેદા થએલી અને શરીરમાં રહેલી જીવન શક્તિનો કેટલોક ઉપયોગ થઈ જાય છે. એટલે પચનક્રિયામાંજ, જેટલી શક્તિ પેદા થવાની હોય તેટલીનો વ્યય થઈ જાય નહિ એ બાબતમાં કડકસર કરતા શીખવું જોઈએ. પાચનશક્તિના ઉપયોગમાં વપરાતાં અવયયોને નાહક તસ્દી આપવી જોઈએ નહિ. એટલે જે ખોરાક પચવામાં જીવન શક્તિનો ઓછો ઉપયોગ થતો હોય અને જે ખોરાકમાંથી તે પાચન થયા પછી તેમાંથી વધારે જીવન શક્તિ પેદા થતી હોય તેવો ખોરાક હમેશાં પસંદ કરવો જોઈએ. આપણી તંદુરસ્તી સારી થવાનો આધાર આપણે જે જીવન શક્તિ પેદા કરીએ છીએ તેના ઉપર નથી પણ જે શક્તિ આપણે બચાવી શકીએ છીએ તેના ઉપર છે. જે ખોરાકમાંથી પોષણનાં તત્ત્વો ઘણાં નીકળતાં હોય અને જે પચવામાં સહેલ હોય તેવો ખોરાક ઉપયોગમાં લેવો જોઈએ.

ખોરાકની જાત અને પ્રમાણ ઉપર આપણે ધ્યાન આપવું જોઈએ. ગેસ્ટ્રીક જ્યુડિસ (જઠર-રસ)ની ક્રિયાથી ખોરાકમાંથી શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. એલીમેન્ટરી ટ્યુબમાંથી ખોરાક પસાર થાય છે ત્યારે પાચન શક્તિ પેદા કરનારા અવયવો તેમાં જઠરરસને ભેળાવે છે. આ રસ જે ખોરાક સાથે મિશ્રણ થાય છે તે રસનું પ્રમાણ, ત્યાં રહેલા ખોરાકના જથ્થા ઉપર નથી પણ શરીરને તેની હાજત હોય તેના ઉપર રહે છે. એટલે જે હોઝરીમાં શરીરને જોઈએ તે કરતાં વધારે ખોરાક લેવામાં આવે છે તો તે વધારાનો ખોરાક પચતો નથી અને તેનું કોહવાણ થઈ તે વિષમય બને છે.

ખોરાકને પાચન થવામાં પાચકરસોની જરૂર પડે છે. તે રસોનું પ્રમાણ પણ ખોરાકની જાત ઉપર આધાર રાખે છે. કેટલાક ખોરાકને ખીજ ખોરાક કરતાં વધારે પાચક રસની જરૂર હોય છે. જે તમે તમારી હોઝરીમાં સમાઈ શકે તેટલો ખોરાક ગ્રહણ કરો તો તે ખોરાકને પચવા માટે ૫-૬ કલાક જોઈએ પરંતુ તેવા ખોરાક સાથે પાચકરસોનું મિશ્રણ થવા માટે જગા રહી ન હોય તો તેનું પરિણામ શું આવશે ? ખોરાક હોઝરી અને આંતરડાંમાં ભરાઈ રહેવાથી તેનું કોહવાણ થાય છે અને પાચકરસોનું તેની સાથે મિશ્રણ ન થવાથી તે જલદીથી ગંધાઈ ઉઠે છે. તેથી દુર્ગંધીવાળો વાયુ ગુદા વાટે છૂટે છે, અને બગડેલો પદાર્થ એલીમેન્ટરી ટ્યુબમાંથી આમળ ધકેલાય છે. એવા કોહવાળા વિષમય ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થતા વિષમય રસને એલીમેન્ટરી ટ્યુબ પોતાના હમેશના કર્તવ્ય પ્રમાણે ચુસી લે છે. એટલે એ રસને શરીરમાંના પોટાઓ ચુસી લે છે. તેથી શરીરમાંનું

લોહી બગડે છે અને તેથી શ્વાસમાંથી દુર્ગંધ આવવી, આંતરડામાં પવનનું ભરાવું, પેટમાં ચૂંક આવવી, માથું દુખવું, તમર આવવી, અંતઃકરણનું ધડકવું અને વખતે અંગવિકૃતિ કે અંતઃકરણનું બંધ પડવું થતાં મરણ પણ નીપજે છે. એવી રીતે શરીરને જરૂર હોય તે કરતાં વધારે ખોરાક લેવાથી થતાં જોખમનો વિચાર હવે તમને આવશે. તેમ થતાં શરીરને એકી વખતે જૂખે મરવાની જેરી અસર થાય છે. જૂખે મરે છે એમ કહેવામાં આવે છે તેનું કારણ એવું છે કે ખોરાક પચતો નથી અને જેરી થાય છે. તે એવી રીતે કે ખોરાક પચતો નથી પણ બગડી જતાં તેની જેરી અસર લોહીમાં થતાં શરીરને પણ વિષમય અસર થાય છે. આ પરિણામ અયોગ્ય ખોરાકથી તેમ જ જોખમી તે કરતાં વધારે ખોરાકથી પણ નીપજે છે.

સ્થાયી યુવાની અને જીવન શક્તિને સુદૃઢ બનાવવામાં ખોરાક પણ કેટલો અગત્યનો ભાગ લે છે તે હવે તમે બરાબર સમજી શકશો. યોગ્ય ખોરાક, યોગ્ય વખતે યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવાથી આપણે આપણી જુવાનીને નવીન અને સુદૃઢ બનાવી શકીશું. કયા ખોરાકમાં કેટલી કૌવત આપવાની શક્તિ છે એ બાબતની અજ્ઞાનતાથી લોકો ઘણી વખત જલદીથી વૃદ્ધ થાય છે અથવા વખતે મૃત્યુવશ પણ થાય છે.

અગાઉ કહેવામાં આવ્યું છે તેમ શારીરિક ઉમર એ એક ભ્રમણા છે. શરીર તો દર ક્ષણે આજુબોના ફેરફારને લઈને બદલાતું જાય છે. શરીરની શિરાઓ અને નસો સખ્ત અને જડ થઈ જાય છે તેથી આપણે વૃદ્ધાવસ્થા આવી એમ કહીએ છીએ. આમ થવાનું કારણ ન પચે તેવો ખોરાક અને અસ્વચ્છ પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી, ચુના જેવા અને ખીજ તેવાજ નુકસાન કરતા પદાર્થોના શરીરમાં શિરાઓ અને સાંધાઓની આસપાસ જમાવ થાય છે, તે છે. આવા પદાર્થો પાણીમાં પીગળી શકે તેવા હોવાથી શરીરમાંથી સહેલાઈથી કાઢી નાંખવાનું બને તેમ છે. તેથી તેમ કરવા માટે ખાસ પસંદ કરેલો ખોરાક લેવો જોઈએ. અને જ્યારે આવા પદાર્થોના શરીરમાં જમાવ પણ થયો ન હોય ત્યારે તે કોઈ દિવસ પણ જમા થવા ન પામે એવું પણ બની શકે તેમ છે.

“ જ્યારે ખાવું ” એ સવાલ “ શું ખાવું ” એ સવાલ જેટલોજ અગત્યનો છે. પાચનશક્તિ પેદા કરી પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો ખોરાકને પાચન કરવાને શક્તિવાન અને તૈયાર હોવા જોઈએ. નહિ તો ઉટલું નવી જીવનશક્તિ પેદા કરવાને બદલે જેરી અસર થવા પામે છે. લોકો જેમ ખીજ બાબતોમાં ટેવને અનુસરીને ચાલે છે તેમ ખાવાની બાબતમાં પણ ટેવ અને રિવાજને અનુસરી ચાલે છે, અને તે ટેવ કે રિવાજ ફાયદાકારક છે કે નહિ તે તપાસ કરતા નથી. પોતાના પડોશી જેમ વર્તે છે તેમ પોતાને પણ વર્તવું જોઈએ એમ ધારે છે. ખાવાની બાબતમાં તો એ પ્રમાણેજ લોકો વર્તે છે. ઘણા લોકો ત્રણ વખત ખાય છે. શા માટે ? કારણ કે ખીજ લોકો ત્રણ વખત ખાય છે. પોતાને ત્રણ વખત ખાવાની જરૂર છે કે નહિ તે તપાસતા નથી. વળી કેટલાક લોકો પોતે જૂખ્યા થાય છે એમ ધારે છે. પણ ખરેખર તો, તે જૂખ નો, માત્ર હોજરીને પાછલા અનુભવથી દરરોજ અમુક વખતે અમુક જાતના પદાર્થો જીંદગી ઇંદ્રિયે પુશ કરવા માટે લેવાની ટેવ પડી ગયેલી હોવાથી, તે વખતે તેની ઇચ્છા થાય છે, તેજ છે. પછી બહેને તે વખત ખરેખર હોજરી તે ખોરાક પાચન કરવાની સ્થિતિમાં ન હોય તેની ચિંતા નહિ. ઘણા લોકોને સવારના પહોરમાં ખોરાકની ઇચ્છા બિલકુલ હોતી નથી અથવા બહુજ થોડી હોય છે, છતાં પણ તેઓ અજ્ઞાનને લીધે અથવા ટેવને તાબે થઈ કંઈ ને કંઈ ખાય છે. જ્યારે કુદરતી જૂખ હોય નહિ ત્યારે કંઈ પણ ખાવું એ નુકસાન કરતો છે. અને સવારમાં ખોરાક લેવો એ તો ખાસ નુક-

સાનકારક અને જીવનશક્તિને મદદ પાડનાર છે. તેનું કારણ નીચે પ્રમાણે છે. શરીરમાં શિરાઓને બનાવવામાં ખોરાકનો ઉપયોગ થાય છે. શારીરિક અને માનસિક મહેનતથી શિરાઓ તૂટી જાય છે અને શરીરમાંથી નકામા પદાર્થને કાઢી નાંખવાની જે ક્રિયા થાય છે તેથી તે તૂટી ગયેલો ભાગ બગડેલા કે નકામા પદાર્થ તરીકે શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. જે ખોરાક બરાબર રીતે પાચન થાય છે તે ખોરાક લોહી મારફત આખા શરીરમાં ફરી વળતાં નથી શિરાઓ બનાવે છે, તેથી જે ક્રિયાથી શરીરમાંથી પદાર્થ જતો રહે છે તે ક્રિયાની અસર, નવો પદાર્થ તેની જગ્યાએ સુકતાં અટકવા પામે છે. નવું બંધારણ થવાની ક્રિયા ઉંઘની વખતે ખાસ કરીને ધીમી ચાલે છે. જે બધી તૂટેલી શિરાઓ શરીરમાંથી નિરૂપયોગી થતાં જતી રહે છે, તેની જગ્યા પુરવા નવો પદાર્થ બની શકે તેટલો પુરતો ખોરાક લેવો જોઈએ. પરંતુ શરીરની જરૂરીયાત કરતાં વધારે લેવો જોઈએ નહિ. શરીરને ઘણી મહેનત પડી હોય તો શરીરમાંથી બગડેલા પદાર્થ તરીકે ઘણો પદાર્થ જશે અને તેથી ખોરાક પણ ઘણો લેવો પડશે. જે કોઈ માણસ તેના શરીરને જોઈએ તેટલોજ ખોરાક લે છે, અને તેની પાચન શક્તિ પણ સાધારણ જેવી જોઈએ તેવીજ હોય છે તો રાત્રિની ઉઘ દરમિયાન હોજરી પોતાનું કામ પુરું કરે છે. તાજા ખોરાકની અસરવાળું લોહી આખા શરીરમાં ફરી વળતાં જ્યાં જ્યાં બગડેલો પદાર્થ થયો હોય છે ત્યાં ત્યાંથી તે પદાર્થને દૂર કરી નવો પદાર્થ દાખલ કરે છે, અને શિરા વગેરેને પાછાં સરખાં બનાવે છે. શરીર તદ્દન નવા જેવું થાય છે. બીજે દિવસ તે સવારનો એક નવિન શમ્પસ તરીકે જન્મી જાય છે. તેને ખોરાક કે કોઈ પણ તરેહની સ્ટિમ્યુલન્ટ દવાની જરૂર રહેતી નથી. કુદરતી રીતે તે નવા દિવસની નવી ક્રિયાઓ કરવા લાયક બને છે. તેનું માથું ચોખ્ખું હોય છે, તેનું લોહી ગરમ હોય છે અને નાડી પણ નિયમિત રીતે ધડકે છે, જીવન શક્તિનાં મોજા આખા શરીરમાં નિયમિત રીતે વહે છે, તેના આખા શરીરમાં નવિન જીવનની ગરમી જણાય છે અને તે માણસ પોતાના દિવસના કામમાં નવિન હિમ્મત અને ઇચ્છાથી દાખલ થાય છે. ચારવી છ કલાકની કસરત લાખો શિરાઓનો નાશ કરે છે. તૂટી ગયેલી શિરાઓ નવી શિરાઓને માટે જગ્યા કરે છે અને તે દરમિયાન પાચન કરનારાં અવયવોને પણ જોઈતો આરામ મળી ગયો હોય છે. પાચક રસોને પણ જે અવયવોમાંથી ઝરવાનું હોય છે તેમાંથી ઝરી ભેગા થવા પુષ્કળ વખત મળ્યો હોય છે અને તેથી સાધારણ ખોરાકને પચાવવાને તે તૈયાર થાય છે. આવી રીતે સારા સંજોગોમાં લીધેલો ખોરાક ઘણોજ વહેલો પાચન થઈ જાય છે અને શરીરમાં થયેલા વ્યયની જગ્યા પુરવાના કામમાં જલદીથી અગાડી વધે છે. સવારમાં ખોરાક લીધેલો હોતો નથી તો કુદરતી રીતે સારી ભૂખ લાગે છે અને અખરસને ચુસી લેનાર પોટાઓ પણ, સાદા અને તુરત પાચન થઈ શકે તેવા સારા ખોરાક માટે આતુર હોય છે. એટલે ખોરાકમાં કુદરતી મિષ્ટ સ્વાદ લાગે છે. ખરી મસાલાથી સ્વાદિષ્ટ બનાવેલા ખોરાકથી અથવા તો કૃત્રિમ કૃત્તિ કરેલી ભૂખમાં આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેમાં ખરી મિષ્ટતા હોતી નથી. આવી રીતે બે વખતજ એટલે દિવસે બપોરે અને સાંજે ૬-૭ વાગતાંની વખત ખોરાક લેવાથી તે ખોરાકનું સારી રીતે પાચન થાય છે. અને તેમાંથી જોઈતું પોષણ મળે છે. તેમજ આવી રીતે લેવાતો ખોરાક માફકસર અને પ્રમાણમાંજ લઈ શકાય છે. કુદરતના નિયમનો ભંગ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત ખોરાક લેવાથી હોજરીમાં પ્રમાણ કરતાં ખોરાકનો જથ્થો વધારે જાય છે, જેમાંથી અમુક ભાગજ માત્ર પાચન થાય છે. વળી તેમાંથી અન્નરસ પેદા થઈ શરીરના પોષણમાં ઉપયોગી થાય છે, અને બાકીનો વગર પચેલો ખોરાક હોજરીને વિના કારણ જોળણ થઈ પડે છે. અને તેને પચાવવામાં હોજરીને સતત પરિશ્રમ

કરવા પડે છે. જેથી પ્રાતઃકાળમાં પણ હોજરીમાં અને આંતરડામાં તેવો ખોરાક ભરેલો જ હોય છે. છતાં સવારના ખાણાથી તેમાં વધારો થાય છે, અને વળી બપોરે પણ તેમાં વિશેષ વધારો થાય છે. આ પ્રમાણે ખીનજરનો આવી પડેલો જથ્થો ઠંડાણે પાડવામાં હોજરીને રાત્રિ દિવસ મહેનત કરવી પડે છે જેથી ગેસ્ટ્રીક જ્યુષસ (પાચક રસ) તેને માટે પુરતો રહેતો નથી. સવારના નાસ્તામાં લીધેલા ખોરાકની ગોઠવણ હોજરી કરી લે છે તેટલામાં તો બપોરના ખાણાનો ખોળો તેના ઉપર આવી પડે છે. એટલે બપોર પછી અને સાંજે હોજરીને બમણો ખોળો પડે છે. પરંતુ તેની સ્થિતિમાજ જે રાતનું ખાણું વધારે લેવામાં આવે છે તો તેનું પરિણામ એવું આવે છે કે પાચન કરવાવાળા અવયવોપર બહુ દબાણ થતાં તે યાકી જાય છે અને પાચન-શક્તિ નબળી પડે છે. વગર પચેલો અને બગડેલો પદાર્થ શરીરમાં રહેતાં તેમાંથી ઝેરી હવા પેદા થઈ શરીરમાંના લોહીને પણ ઝેરી અસર થવા પામે છે અને જુદી જુદી જાતના રોગ ઉદ્ભવે છે.

સવારના પહોરમાં ખાવાની ટેવ ન રાખવાથી ધણાજ ફાયદા થાય છે. મારી તમને એવી સલાહ છે કે તમારે સવારના ૧૧ વાગ્યા પહેલાં ખાવું જ નહિ. જે તમને સવારમાં કંઈ પણ ખાવાની ટવ હોય તો તે ટેવને દૂર કરો. જે તેની ટેવ હોય તો પહેલાં તો સ્વચ્છ પાણીનો પ્યાલો પીઓ અને તે ઉપર ૬ થી ૬૫ ખાઓ. એટલે ભૂખ જણાશે નહિ. છતાં પણ કદાચ ટેવને લીધે બપોર પહેલાં ભૂખ જણાય તો વળી વધારે પાણી પીવું. આ પ્રમાણે થોડા દિવસમાં ફળ ખાવાનું પણ મેલી દેવું, એટલે તમને બપોરે ખરેખરી જોઈએ તેની ભૂખ લાગશે. તે વખતે જે ભૂખ લાગશે તે તમને આનંદદાયક જણાશે અને પહેલાં તો જે ભૂખ લાગતી હતી તે કૃત્રિમ ટેવને લાંબતજ હતી એમ તમને તુરત માલુમ પડશે.

હું જે જે સૂચનાઓ કહું છું તે તે મારા પોતાના કે ખીજાઓના ખરા અનુભવ ઉપરથીજ કહું છું. જે જે રીત શીખવાની હું બઝામણુ કહું છું તે રીતનો મેં પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરેલો છે અને તેથી તમારે તે આપતમાં મારા કહેવાપર પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવાની છે.

જે ખોરાકમાં પોષણનાં સર્વ તત્ત્વો સમાયલાં છે અને જેને પાચન કરવામાં વધારે પડતી શક્તિનો વ્યય કરવો પડતો નથી. તેવા ખોરાક વિષે હું હવે વિવેચન કરીશ.

ખોરાકમાં પોષણ શક્તિનાં તત્ત્વો નીચે પ્રમાણે છે,—૧ ફોસ્ફેટસ, ૨ નાઇટ્રેટસ, અને ૩ કાર્બોનેટસ.

ફોસ્ફેટસ:—જ્ઞાતતંતુ, મગજ અને હાડકાંને મદદ આપી તેમનું પોષણ કરે છે.

નાઇટ્રેટસ:—રનાયુ અને શિરાઓના બંધારણમાં ઉપયોગી છે.

કાર્બોનેટસ:—ચરખી અને ગરમીને વધારનાર છે.

આપણા શરીરના ટકાવ અને તેમાં થતા વ્યયને પુરા પાડવા માટે, ઉપર બતાવેલાં ત્રણ તત્ત્વોની અમુક પ્રમાણમાં આપણા શરીરને જરૂર છે; અને તેથી જે ખોરાકમાં તેવાં તત્ત્વો હોય તેવો ખોરાક આપણે લેવો જોઈએ. દરેક તત્ત્વ કેટલું જોઈએ તેનો આધાર, શરીરના જે જામને વધારે નુકશાન થયું હોય એટલે જે પોટાઓ ધસાયા હોય તેના ઉપર છે.

જે ખોરાકમાં, આખા ધઉ, નટસ, ઓલિવ ફળ અને ભથ-એટલી વસ્તુઓ આવે છે, તે ખોરાક શરીરની પૂર્ણ તદુરસ્તી અને લાંબુ આયુષ્ય આપવા માટે પુરતો પડે છે. આ ઉપરથી હું એમ કહેવા માગતો નથી કે માત્ર ઉપર બતાવેલી ત્રીજો ખોરાકમાં લેવી; પણ શરીરને તદુરસ્તી, યુક્તવસ્થા અને સૌંદર્ય સહીત ટકાવી રાખવા માટે જે ખોરાકમાં ઉપર બતાવેલી ત્રીજો પ્રાધાન્ય હોય છે તે ખોરાક સાથી શ્રેષ્ઠ છે. દરેક ખોરાક, જોમ અને તેમ સહી રીતે તેમને થવો જોઈએ.

ખોરાકમાં રહેલાં ધણાંખરાં સારાં તત્ત્વો, ખોરાકને પકવવાથી જતાં રહે છે. જે ખોરાક રાંધ્યા વગર ખાઈ શકાય તે ખોરાકનો આપણે વધારે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. નીચે બતાવેલી ચીજોમાંથી આપણે આપણો ખોરાક પસંદ કરવો જોઈએ. દરેક જાતનાં પાકેલાં ફળ, નટસ, કઠોળ સિવાયનું અન્ન (સીરીઅલ્સ), બટાણા (પીઝ), વાલ, પાપડી (ખીન્સ), લેન્ટીલ્સ (Lentils), દુધ, મલાઈ, પાકેલાં ઓલાઈવ, મધ અને સૂર્યના તડકામાં થતાં પાંદડાંવાળાં શાકા, જેવાં કે લેટચુસ (Lettuce), સેલેરી (Celery) એ રીતે ઉપર બતાવેલી ચીજો ખોરાક માટે પસંદ કરવા જેવી છે. ખાંડ, શેરડી અને ખીજ એવા ખાંડમાંથી બનતા પદાર્થ જેમ અને તેમ કમતી ખાવા જોઈએ; કારણ ખાંડ શરીરને નુકસાન કરે છે. ખાંડનો દરેક કણ શરીરમાં મોજાઈ છે, અને તે ફેફસાં, જ્ઞાનતંતુ, અને ખાસ કરીને મૂત્રાશયને હરકત કર્તા છે; તેમજ જીવનશક્તિને પણ નુકસાન કરે છે. કુદરતી રીતેજ મિષ્ટ ફળો માટે ઇચ્છા થાય છે, અને તે ઇચ્છા પાર પડવી ઇષ્ટ છે. ફળમાં રહેલાં ખાંડ કુદરતની સ્થિતિમાં હોય છે અને તે શરીરમાં તરતજ મળી જાય છે. મધમાં જે ખાંડ છે તે મધમાખીએ પકવીને તૈયાર કરેલી હોય છે. જ્યારે પાકેલાં ફળો મળી શકે તેમ ન હોય ત્યારે ખજૂર, ખારેક, અંજૂર, અને દ્રાક્ષમાંથી જોઈતી ખાંડ મળી શકે તેમ છે. શરીરને પોષણ આપવા તથા તેમાં ઘટ્ટિ કરવા માટે પાકેલા ઓલાઈવ અને સ્વચ્છ ઓલાઈવનું તેલ અતિશય ઉપયોગી ખોરાક છે. સ્વચ્છ ઓલાઈવ ઓઈલમાં ૯૮ ટકા પોષક તત્ત્વો છે. અને તેને પાચન થવાને હોળ-રીને વધારે શ્રમ કરવો પડતો નથી. ઓલાઈવમાં શરીરના તમામ ભાગને પોષણ આપવાનો મુલ્ય છે, એટલુંજ નહિ, પણ તેનો ખાસ ગુણ તો આખા શરીરના અંદરના ભાગને લીસા બનાવવાનો છે. તેના ઉપયોગથી આંતરડાં પોતાનું કામ બહુ સારી રીતે કરે છે, સ્નાયુઓને વધારે સ્થિતિસ્થાપકતા મળે છે અને શરીરમાં બગડેલા પદાર્થ બેગા થયા હોય તેને દૂર કરે છે. આ પ્રમાણે થતા યુવાવસ્થાની શક્તિ પૂર્ણ રીતે પોતાનું કામ કરી શકે છે. કાચની શીશીઓમાં વેચાતાં લીલાં ઓલાઈવનાથી પાકેલાં ઓલાઈવ તદ્દન જુદી જાતનાં છે. પાકેલા ઓલાઈવ કાળા બુખરા રંગના હોય છે. બદામ, પીસ્ટાં મગફળીની જાતનાં ફળોમાં તેલ અને નાઇ-ટ્રોજનવાળાં તત્ત્વો હોય છે તેથી તેઓ પણ ખોરાક તરીકે સારાં ઉપયોગી છે. તેઓ ખોરાક તરીકે જીવનવરના માંસ કરતાં ત્રણગણાં કૌવતવાળાં હોય છે, એટલે ત્રણ શેર માંસમાં જેટલા પોષકતત્ત્વો રહેલાં છે તેટલાંજ પોષક તત્ત્વો એક શેર “નટસ”માં (Nuts) રહેલાં હોય છે. અને વળી તેને પચાવવામાં પણ ઓછી શક્તિનો વ્યય થાય છે અને ખર્ચ પણ ઓછું થાય છે. વળી માંસ ભક્ષણથી અનેક જાતનાં દરદ થવાનો વધારે સંભવ છે, તેવો સંભવ ફળાહારમાં નથી. જીવનવરના શરીરમાં રહેલો ઝેરી પદાર્થ અંદરના ભાગોમાંથી ચામડી તરફ બહાર આવવાનો પ્રયાસ કરતો હોય છે, તેથી જ્યારે તે પ્રાણીને મારી નાખવામાં આવે છે, ત્યારે તે ઝેરી પદાર્થ તેના માંસમાંથી ઉપર આવવા પસાર થતો હોય છે, તે ત્યાંજ અટકી પડે છે; એટલે પછી તેવો ખોરાક ખાનારાઓના શરીરમાં તે ઝેરી પદાર્થ દાખલ થતાં તે ઝેરી અસર પેદા કરે છે. આપણાં અવયવોને આપણા શરીરમાં રહેલા ઝેરી પદાર્થોને કાઢવાનું પુષ્કળ કામ હોય છે, તો બધી આવી રીતે ખીજ ઝેરી પદાર્થોનું ભક્ષણ કરવાથી તેવા અવયવોને વધારે તસ્દી આપવાનું કંઈ કારણ નથી.

જે સ્ત્રી પુરૂષો સો વર્ષનું જીવન પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છતાં હોય તેમણે તો માંસ ભક્ષણ બિલકુલ કરવું નહિ. સ્ટેટિસ્ટના આંકડાથી પુરવાર થયું છે કે, માંસ ભક્ષણ કરનારાઓ ખીજ લોકો કરતાં વહેલાં મરણ પામે છે, અને તેઓને ખાસ કરીને ક્ષય અને સંધિવાના દરદો વધારે થાય છે. જર્મનીમાં, કે જ્યાં હજારો માંસ વધારે વપરાય છે ત્યાં ૫,૫૦,૦૦,૦૦,૦. માણસોમાં ફક્ત ૭૮

માણસ એકસો વર્ષની ઉંમરે પહોંચેલાં હતાં; જ્યારે બલગેરીઆમાં કે જ્યાં લોકો નહિ જેવુંજ માંસ ખાય છે, ત્યાં ૩૮૮૩ માણસો સો વર્ષની ઉંમરનાં હતાં. એટલે કે જેઓ માંસ ખાય છે તેના કરતાં જેઓ માંસ નથી ખાતા તેવા લોકો સાતસોગણુ વધારે જીવન ભોગવે છે. સર્વિઆ, કે જ્યાં માંસ બહુ ખાધુ યોડુ થાય છે, ત્યાં ૧૦૬ અને ૧૧૫ વર્ષની વચ્ચેની ઉંમરવાળાં ૨૮૦ માણસો હતાં, અને ૧૧૫ અને ૧૨૫ વર્ષની વચ્ચે ૧૨૫ માણસ હતાં, અને ૧૫ માણસો તો ૧૨૫ થી ૧૩૫ વર્ષ વચ્ચેની ઉંમરનાં હતાં, અને ૩ માણસો તો ૧૩૫ વર્ષ ઉપરાંતની વયનાં હતાં.

સો વર્ષ સુધીનું જીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે માંસ બહુજોરે ત્યાગ શા માટે કરવો જોઈએ એ સમજી શકો છો ? ખીજી જાતના કુદરતી ખોરાક ખાવાથી, શરીરને નુકસાન થતું નથી એટલુંજ નહિ, પણ ખર્ચમાં પણ ફાયદો થાય છે. ૩૫ સેન્ટનું માંસ, ૩૦ સેન્ટનો ધઉનો લોટ, ૫ સેન્ટનો ચણનો આટો, ૩ સેન્ટનાં ખીન્સ, દસ સેન્ટનાં પાકાં ઓલાઈવ અને સાત સેન્ટનાં સુકાં ફળ, શરીરને એક સરખું પોષણ આપે છે. આ ઉપરથી સમજશે કે ખીજી ખોરાક પાછળ પૈસા ન ખર્ચતાં માંસ વગેરે ખોરાકમાં પૈસા ખર્ચવા, તે માત્ર ખેવકુશી છે. દુધ અને ઈંડા-મોટા માણસો માટે તો યોગ્ય ખોરાક નથી. તેમાં જીવનને ટકાવી રાખનારાં દરેક તત્ત્વો સમાયલાં છે, પણ તેઓ હમેશાં સ્વચ્છ હોતાં નથી. નાદુરસ્ત ગાયના દુધથી દરદ જલની લાગુ થાય છે. તેમજ જે મરધીઓ ગમે તેવો મલીન પદાર્થ ખાઈ ઈંડાં મુકે તેવાં ઈંડાના વાપરથી પણ દરદ થવાનો વધારે સંભવ છે. જે શાકભાજી રાંધ્યા વગર ખાઈ શકાય છે તે ઉપયોગી છે. કારણ રાંધવાથી તેમાં રહેલા કેટલાક કુદરતી ક્ષારોનો નાશ થાય છે. મૂળા, ટમાટા, ડુંગળી વગેરે શાકો કાચાં ખાવા જેવાં છે. લેટચુરસનો બહોળો ઉપયોગ શીળીનાં દરદને અટકાવે છે. દરેક જાતના ફળ ગુણકારી છે. કારણ તેમનામાં જીવન પોષક તત્ત્વો રહેલાં છે. ફળ અને નટસનો ખોરાક તો અલૌકિક ખોરાક ગણવામાં આવે છે. ખોરાકમાં ફળ, નટસ, ટ્રેઈન્સ, શાકભાજી, કોળ, ઓલાઈવ, સેલેડ, અને મધ વાપરવા મારી ખાસ બલામણુ છે. તેથી યોડા વખતમાં તમને વીજળીક જીવનશક્તિ પુનઃ ઉત્તેજિત થશે. ધઉના લોટમાંથી યૂલું કાઢી નાંખ્યા વગરજ તે લોટ વાપરવો જોઈએ. કારણ યૂલું કાઢી નાંખવાને તેમાંથી પોષક તત્ત્વો જતાં રહે છે. ખોરાક તરીકે અંજીર, સુકાં આલુ, ખિસમિસ એ ધણું કિમતી છે, છતાં સફરજન યુવાવસ્થા અને સૌંદર્યતા જાળવી રાખવા માટે તો સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે. જે માણસોને વૃદ્ધાવસ્થાની શરૂઆત થઈ હોય તેવા માણસે તો સફરજન દરેક ખાણાની વખત ખાવાંજ જોઈએ. સ્નાયુઓ અને નસોમાં અમુક પદાર્થો ભેગા થવાથી તે સ્નાયુઓ અને નસો જડ થઈ જાય છે. આવી રીતે ભેગા થએલા પદાર્થને કાઢી નાંખવાનો સફરજનમાં ખાસ ગુણ છે. પુરાણોમાં પણ દેવતાઓ સફરજનનો આહાર કરી અમરપદ મેળવતા હતા એમ જણાવેલું છે.

સફરજન ચહેરામાં યુવાનીનો રંગ આણે છે. તેમજ સ્નાયુઓને નરમ રાખવાનો તેનો ખાસ ગુણ છે.

મસાલા, મરી, રાઈ, સરકો વગેરે ચીજો ખાવાથી દૂર રહો અને નિમકનો પણ જેમ અને તેમ ઓછો ઉપયોગ કરો. કારણ નિમકમાં ચુનો અને ચાક રહેલ છે અને આ ચીજો શરીરમાં થતી વૃદ્ધિ અને વપરાયલા ભાગમાં થતા પુરાણને અડચણ કરતા છે. આપણે જે શાકભાજી અને ફળ ખાઈએ છીએ તેમાંજ આપણા શરીરને જોઈતાં નિમકનો સમાવેશ થાય છે. માત્ર તે શાકભાજી રાંધેલી ન હોવી જોઈએ; કારણ રાંધવાથી તેમાંથી નિમક કમી થઈ જાય છે. સરકાને બહુ લીંધુનો રસ વાપરવો અતિશય શ્રેષ્ઠ છે.

તમારા શરીરમાં ૮૦ ટકા તો પાણી છે તેથી ખોરાકમાં અને પીવામાં પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. દરરોજ બે ક્વાર્ટ પાણી પીવું જોઈએ આટલું પાણી જરૂરને પચાવવાની ક્રિયા કરવામાં જોઈતું પ્રવાહી પુરું પાડશે, લોહીમાં પણ જોઈતી પ્રવાહી આપશે અને શરીરમાં બેગો થએલો બગડેલો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાંથી કાઢી નાંખવામાં ઉપયોગી થશે. આ બગડેલો પદાર્થ જે શરીરમાં રોકાયેલો તો જીવનશક્તિને નબળી પાડી નાંખશે. ત્યારે સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે કેવું પાણી વાપરવું જોઈએ ? પાણી સ્વચ્છ હોવું જોઈએ. એજ ખરેખર કુદરતી પીવાની ચીજ છે. દારૂ ખીલકુલ પીવો જોઈએ નહિ; કારણ કે એલકોહલ એ કાતેલ ઝેર છે. તેમજ ચા અને કોફી પણ શરીરને અવગુણ કરનારાં છે. તેઓ ઉશ્કેરક પદાર્થો છે અને એક થાકેલા થોડાને ચામુક મારવાથી જે અસર થાય છે તેવી અસર આપણા શરીરમાં કરનારાં છે. તેઓ તમારા શરીરના તંતુઓનો નાશ કરે છે અને જીવનશક્તિને પણ નુકશાન કરે છે.

કયું પાણી સ્વચ્છ કહેવાય ? તો તેના જવાબમાં જણાવવાનું કે જે પાણી ડીસ્ટીલ કરેલું હોય તે ખરેખર સ્વચ્છ હોય છે. પરંતુ જે પાણીને ગાળેલું (ફીલ્ટર કરેલું) હોય તેટલાથી જ તે સ્વચ્છ થતું નથી. સાધારણ પાણીમાં ખીજ સેન્દ્રિય (organic) પદાર્થો સિવાય કેટલાક ખનિજ પદાર્થો તથા ચુનો હોય છે. આવી ચીજો શરીરને નુકશાન કરનારી છે. જે તમને ડીસ્ટીલ કરેલું પાણી મળે નહિ તો દરેક ગ્લાસ પાણીમાં થોડાંક લીઝુના રસનાં ટીપાં નાંખી થોડો વખત રાખી પછી તે પીવું જોઈએ. લીઝુના રસથી સેન્દ્રિય (organic) પદાર્થોનો નાશ થાય છે, અને પાણીને ઘણે ભાગે સ્વચ્છ કરે છે, પણ તેમાં રહેલા ખનીજ પદાર્થોને દૂર કરી શકતો નથી. ખોરાકની સાથે સાથે નહિ પણ ખોરાકની વચમાં, સવારમાં ઉઠીને પ્રથમ અને રાત્રે સુવા પહેલાં તરતજ પાણી પીવું જોઈએ. ખોરાકની સાથે પાણી પીવાથી પાચક રસો (Gastric Juice) પાતળા પડે છે અને તેથી પાચન કરવાની તેમની શક્તિ મદ થાય છે. જ્યારે ખોરાકને ખરાબ રીતે ચાવેલો હોય તો પછી તેને નીચે ઉતારવામાં પ્રવાહી પદાર્થોની જરૂર પડશે નહિ. દરેક ખોરાકને ગળી જવા પહેલાં સારી રીતે તેને ચાવવો જોઈએ. એકજ વખતે ઘણો ખોરાક ખાવો નહિ પણ દરેક વખતે સાધારણ પ્રમાણમાં જોઈતો હલકો અને પોષણ આપે તેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ. તમને ભૂખ લાગી ન હોય તો ખીલકુલ ખાવુંજ નહિ. જમવાનો વખત થયો છે માટે ખાવુંજ જોઈએ એમ સમજવું નહિ. કુદરત તમને ખબર આપે કે હવે ખોરાકની જરૂર છે ત્યારેજ ખોરાક લેવો જોઈએ. જે કોઈ પણ વખતે તમારી હોજરી ખરાબ રીતે પોતાની ક્રિયા કરતી ન હોય તો તેને આરામ આપો અને ખોરાક લેવાની તેને દરજ પાડો નહિ. ઉલટું બગડેલો પદાર્થ જે અંદર રોકાયેલો હોય તેને ઘોઘ કાઢી નાંખવા માટે પુષ્કળ પાણી પીઓ. જેઓને કોઈ પણ જાતનું દરદ હોય તેમણે તો ૨૪ થી ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવો એ અતિ ઉત્તમ છે.

એ પણ યાદ રાખવાનું છે કે માનસિક વલણની પાચન કરનારાં અવયવો ઉપર ઘણી અસર થાય છે. એટલે જ્યાં સુધી મનની અસ્થિરતા હોય, કોઈ પણ બાબતમાં નાખુશ કે બેચેની હોય ત્યાં સુધી ખાવું એ ઉચિત નથી. કોઈ પણ તરેહની ગુસ્સાની કે ખીજ ઉશ્કેરાયલી લાગણીઓ ઉત્પન્ન થઈ હોય ત્યારે પાચનક્રિયા બંધ પડે છે. જ્યારે મન આનંદ અને ખુશીના વિચારમાં હોય ત્યારેજ ખાવા બેસવું જોઈએ. આવી સારી માનસિક સ્થિતિ બનતાં સુધી હમેશાં ચાલુ રાખવી જોઈએ. જ્યારે મનમાં કોઈ પણ તરેહના પ્રતિકુળ વિચારો ધુમી રહ્યા હોય ત્યારે ગમે તેવો સારો ખોરાક પણ સારો લાભ આપી શકશે નહિ. સારી માનસિક સ્થિતિ એજ આશુખ્ય અને તંદુરસ્તીનો પાયો છે, એ વાત હમેશાં સ્મરણમાં રાખો.

સ્નાન.

શરીરસંરક્ષણશાસ્ત્રના એક ભાગ તરીકે શરીરે સ્નાન કરવાથી કેટલો ફાયદો થાય છે વગેરે હકીકત ખતાવવાની ખાસ જરૂર છે. સ્નાનથી બે બાબતો થાય છે; એક તો શરીરનાં છિદ્રો દ્વારા જે મળ શરીરમાંથી બહાર આવ્યો હોય છે તે મળને શરીર ઉપરથી સાફ કરવાનું; અને બીજું ચામડી નીચે રહેલી સ્નાયુઓમાં ફરતા લોહીનો જથ્થો વધારવાનું. તમને કદાચ ખબર નહિ હોય કે જેમ ફેફસાં શ્વાસ લે છે તેમ શરીરની ચામડી પણ શ્વાસ લે છે. માથુસ જાતના શરીરમાં સાધારણ રીતે ૭૦ લાખ છિદ્રો હોય છે. આ છિદ્રો તે આપણા શરીરમાં રહેલ પ્રવાહી પદાર્થોને કાઢી નાંખનારી નળીઓનાં મુખ હોય છે. આ સર્વ નળીઓને એક બીજા સાથે જોડવામાં આવે તો લગભગ ૨૮ માઇલ થાય. આ નળીઓ માર્ગજ શરીરમાં રહેલ ધણો અસ્વચ્છ અને ઝેરી પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે. જ્યારે બગડેલા પદાર્થોને બહાર નીકળી જવાનો આ માર્ગ બંધ પડે છે ત્યારે થોડા વખતમાંજ આપણી શરીરની ગરમી (ટેમ્પરેચર) વધે છે, અને જેને આપણે શરદી કહીએ છીએ, તેવું થાય છે. આપણે એમ ધારીએ છીએ કે પવનમાં રહેવાથી આ શરદી થઈ છે. ચામડીમાં રહેલાં છિદ્રો તદ્દન બંધ કરવાં અથવા તેમાં કચરો ભરાવા દેવો એ બહુજ નુકસાનકારક બિના છે. ચોક્કસ રીતે પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે કે જે માથુસ કે સ્ત્રીના શરીર ઉપર વારનીશ લગાડી તેનાં છિદ્રો સંપૂર્ણ રીતે બંધ કરવામાં આવે તો તરતજ મરણ નીપજે છે. શરીરમાં રહેલ બગડેલા પદાર્થો જે ઝેરી અસર કરનારા છે, તે પાછા હડી શરીરમાં રહે છે, અને તેથી શરીરને ઝેરી અસર કરે છે. ચામડીને પણ પોતાની ક્રિયા બરાબર રીતે કરવા માટે હવામાં રહેલા પ્રાણવાયુની જરૂર છે. તેથી તે પ્રાણવાયુ તેને મળતો બંધ કરવામાં આવે તો તે પોતાનું કામ કરવા અશક્ત થાય છે. આપણે યાદ રાખવાનું છે કે શરદીનું મુખ્ય કારણ તો પરસેવો બહાર કાઢી નાંખનારી નળીઓનાં છિદ્રોમાં રોકાણ થઈ તેઓ બંધ થઈ જાય છે તેજ છે. જ્યારે આ છિદ્રો પરસેવાને બહાર કાઢી નાંખવામાં રોકાયેલાં હોય અને તેઓ ખુલ્લાં હોય ત્યારે ઓચિંતા ખુલ્લી હવામાં આવવાથી તેઓ બંધ થઈ જાય છે. આ સિવાય બીજું સાધારણ કારણ તો વધારે ખાવું એ છે. જે ખોરાક વધારે પડતો હોય છે તે પચી શકતો નથી, તેનું લોહીમાંજ શોષણ થાય છે, અને તે પછી અસુક રીતે શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. આવી વખતે જે શરીરની ચામડીનાં છિદ્રો બરાબર ખુલ્લાં અને સાફ ન હોય તો તેઓ આ બહાર નીકળતાં મલિન દ્રવ્યથી ભરાઈ જાય છે અને પરિણામે શરદી થાય છે. શરદી થાય છે એ તો આપણને સૂચના છે કે આપણા શરીરમાં કંઈક વધારે પડતો જમાવ થયો છે. એટલે આપણે આવે વખતે આપણાં છિદ્રોને પોતાના કામમાં ઉઘડી મદદ આપવી ઇષ્ટ છે. અંદર અને બહાર ગરમ પાણીનો ઉપયોગ તરતજ આરામ લાવશે.

મલિન પદાર્થો બહાર કઢાડી નાંખવાની ક્રિયા બરાબર રીતે ચાલે તેટલા માટે, આપણી ચામડીને, સ્વચ્છ અને ચોખ્ખી રાખવી જોઈએ. શરીરમાં આપણે જે ખોરાક લેઈએ છીએ તેમાં અસ્વચ્છ પદાર્થોનો જથ્થો હોય છે તેના પ્રમાણમાં આપણી ચામડી મલિન પદાર્થોને બહાર કઢાડી નાંખે છે. જે આપણે આપણા ખોરાકમાં બહુ સાવધ રહીએ છીએ તો, આપણી ચામડીનાં છિદ્રો બહુ તકલીફ પડતી નથી; અને ચામડીને સ્વચ્છ રાખવાની પણ ઓછી તબક્કીજ કરવી પડશે.

શરીરને સાફ રાખવા માટે કેટલો વખત ધોવું જોઈએ (સ્નાન કરવું જોઈએ) એ બાબતના નિયમ ધણા થોડા લોકો સમજે છે; અને ધણા લોકો તો એમ સમજે છે કે બહારની

આજુથી ધૂળ કે તેવા બીજા પદાર્થો શરીર ઉપર એકઠા થયા હોય તે દૂર કરવાનુંજ છે. આવા લોકોને મારે જણાવવું જોઈએ કે સ્નાનનો ઉપયોગ માત્ર શરીર ઉપર ચોટેલો કચરો કઢાડી નાંખવાનો નથી, પરંતુ આપણા શરીરમાં જે કચરો અને મલિન-અગડેલું ઝેરી દ્રવ્ય ભેગું થયું હોય છે, તેને કુદરત પોતાની ક્રિયાથી બહાર કાઢી નાંખે છે તે ક્રિયામાં મદદગારી કરવાની છે. અને જે આવા મલિન પદાર્થો શરીરમાં વધારે વખત રહે તો શરીરને નુકસાન થાય છે.

સાધારણ રીતે સારી તંદુરસ્તીવાળાએ દરરોજ સવારમાં અથવા એકાંતરે સવારમાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ. આ સ્નાન સવારમાં કસરત-દડ વગેરે કરી તરતજ અને જલ્દીથી લઈ લેવું જોઈએ, અને પાણીની ગરમી લગભગ ૬૦-૭૦ ડીગ્રી હોવી જોઈએ. આવું સ્નાન મગજ તેમજ શરીરને શાંતિ આપી શક્તિ આપનાર છે.

નાજુક તંદુરસ્તીવાળા શખ્સોએ ૮૦ ડીગ્રી સુધીનું પાણી વાપરવું જોઈએ. અને પછી સહવાસ પ્રમાણે ધીમે ધીમે પાણીની ગરમી ઓછી કરતા જવું, એટલે જ્યાં સુધી-(૬૦-૭૦ ડીગ્રી સુધી) ઠંડુ પાણી આનંદ આપે ત્યાં સુધી લઈ જઈ તેવા પાણીથી સ્નાન કરવું એ ઉચિત છે.

ઠંડું સ્નાન લેવાનો સૌથી સારો રસ્તો તો એક ટુવાલને ભીંજવી શરીરના અમુક ભાગ ઉપર જલવી અને જોરથી ધસવો, અને પછી બીજા ભાગને તેજ પ્રમાણે ધસવા પહેલાં, કોરા અને લીસા ન હોય તેવા ટુવાલથી શરીરના તે ભાગને કોરો કરવો. શરીરનો ચોથો કે પાંચમો ભાગ એકી વખતે આપણે ધોવો. આ પાણીમાં જરા દરિયાનું નિમક નાંખવાથી ચામડી અને લોહીના ફરવાને સારો ફાયદો થાય છે, અને વળી શરદી જણાતી નથી.

સ્નાનની વખતે શરીર તદ્દન ખુલ્લું હોય એ વધારે સાફ છે. જે ઝોરડામાં સ્નાન કરવાનું હોય તે ઝોરડામાં સ્વચ્છ હવાને આવવા દેવી. પરંતુ ખુલ્લી હવામાંજ જઈને ઉભા રહેવું નહિ. જે ક્રિયા કરવી તે જલ્દી કરવી, અને ઠંડા સ્નાનમાં ૩ થી ૫ મીનીટથી વધારે વખત ગાળવો જોઈએ નહિ. તે પછી તરતજ કપડાં પહેરી લેવાં જોઈએ. આવી રીતે વર્તન કરવાથી આખા શરીરમાં એક જાતની ગરમી અને શક્તિ પ્રસરી રહેલી જણાશે. અને ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી તમને એક નવીજ જાતનો આનંદ જણાશે.

ચામડીને સાફ કરવા માટે ગરમ પાણીનું સ્નાન દર અઠવાડીએ એક વખત કરવું જોઈએ. પાણી બહુ ગરમ ન હોવું જોઈએ; અને ૭-૧૦ મીનીટથી વધારે તે પાણીની અંદર ન રહેવું જોઈએ. નહિ તો ઉલટું નુકસાન થશે. ગરમ પાણી અશક્તિ લાવનાર છે અને તેથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે, અને શરીરની સપાટી ઉપરથી લોહી અંદરના ભાગ તરફ મોકલે છે. તેથી શરીરની ચામડીને લોહ નાંખ્યા પહેલાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન તરતજ કરવું જોઈએ. એટલું પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે શરીરની ચામડીનું ધર્ષણ કરવું એ સ્નાનની વિધિનો એક અગત્યનો ભાગ છે; પછી તે સ્નાન ઠંડા પાણીથી હોય કે ગરમ પાણીથી હોય. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરતી વખતે સ્વચ્છ સાબુનો ઉપયોગ કરવો સારો છે અને પાણીથી અરધું ટપ્ બરી તેમાં અરધા લીંબુનો રસ નાંખવો ઉચિત છે. લીંબુમાં ચામડી સાફ કરવાનો ખાસ ગુણ છે. તમારે હલકી જાતના સાબુને કદી પણ વાપરવા નહિ. સ્વચ્છ કેસ્ટલ (Castile) સાબુ વાપરવો સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે. બીજા ધણીખરી જાતના સાબુમાં જનવરની ચરખી હોય છે જે ચામડીને નુકસાનકર્તા છે. (Medicated) દવા મિશ્રણ કરેલા સાબુ વાપરવાથી દૂર રહે, કારણ તેમની ઉપયોગીતા શંકામંદ છે, અને ધણી વખત તો તેઓ તદ્દન નુકસાનકર્તા નિવડે છે.

વરસાદનું પાણી જે મળી શકે તો તે ઉત્તમ છે. પાણી ભારે (Hard) હોય તો તેમાં થોડો ટંકણખાર (Borax) નાંખીને વાપરવું જોઈએ તેથી તે હલકું થઈ જશે. રાત્રે સુઈ

રહેવા પહેલાં ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું એ ધણું ફાયદાકારક છે. સ્નાન કર્યા પછી તરતજ બિ-
છાનામાં સુષ્ક જવું કે તરતજ ઉષ્ણ આવી જશે. ખોરાક ખાધા પછી એ કલાક સુધી તો બિલકુલ
સ્નાન કરવું જોઈએ નહિ, કારણ તેમ કરવાથી પાચનશક્તિ મંદ પડી જાય છે. પગનો ભાગ હમેશાં
સાફ રાખવાની ખાસ તજવીજ કરવી જોઈએ. આ ખામત બહુ સહેલી લાગે છે, પરંતુ તેવું ખ-
રેખર નથી; જો પગને સાચુ અને પાણી વતી દરરોજ ઘોવામાં આવે નહિ તો પગ દરરોજ સાફ
રહી શકે નહિ. પગને ઘોઈ સાફ કરવાનો વખત સાંજનો સર્વ કરતાં ઉત્તમ છે. પગનાં તળીયાંની
અંદરનાં છિદ્રો વાટે ધણી ગંદકી પગમાંથી બહાર કઢાડી નાંખવામાં આવે છે. આ ઝેરી પદાર્થોને
દૂર કરવા જોઈએ, નહિ તો પગની સપાટીનાં છિદ્રો બધા થઈ જતાં, બગડેલા પદાર્થોનું રોકાણ
થતાં, શરીરમાં દરદ થવા સંભવ છે. ઘણા લોકો ટરકીશ, ગરમ વાયુ, વરાળ અને એવાં બીજી
જાતનાં સ્નાન લે છે, પરંતુ અમારી તેવી સલાહ નથી. આપણે એવી રીતે જીવન ગાળવું જોઈએ
કે, એવા સખ્ત અને અચોક્કસ ઉપચારોની જરૂર પડેજ નહિ. અચોક્કસ અને અનિયમિત રીતે
આહાર વિહાર કરવાથી શરીરમાં ઘણા કચરો દાખલ થઈ ગયો હોય ત્યારે પ્રસ્વેદ કઢાડી નાંખવા
માટેના સ્નાનથી તે ગંદકી દૂર કરવામાં ઘણો ફાયદો થાય છે. જેઓ આ બોધપાઠમાં આપેલી
સૂચના પ્રમાણે વર્તન કરશે તેઓને આવી રીતે પ્રસ્વેદ લાવવા માટેનું સ્નાન કરવાની જરૂર પડશે
નહિ. આવાં સ્નાન જેઓને અંતઃકરણ (હાર્ટ)નું દરદ હોય છે તેવા લોકોને તો ખાસ નુકસાનકારક
છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ વિરૂદ્ધ ખાવાપીવાનું આચરણ ચાલુ રાખવાનું બની શકે તેટલા માટે
ટરકીશ બાથની યુક્તિ લોકોએ શોધી કઢાડી છે. કુદરતમાં તેને મળતું કશું નથી અને તે કુદરતી
નિયમોથી વિરૂદ્ધ છે. જો તમારે સો વર્ષનું આરોગ્ય અને સુખી જીવન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો જે
કારણોથી ટરકીશ બાથ વગેરે પ્રસ્વેદ કાઢવાના બાથની જરૂર પડે છે તેવાં કારણોજી ઉત્પન્ન ન
થવા દેવાં એ ઉત્તમ છે.

આ બોધપાઠોનો ખાસ હેતુ એવો છે કે તમે તેથી દરદનાં કારણો જાણી શકો, અને તેથી
કરીને દરદ થવાજ ન પામે તેવું વર્તન કરી શકો; અને શરીરનું જીવન સશક્ત સ્થિતિમાં ચાલુ રહી
શકે એટલે કે વિચારમાં કે શ્વાસ લેવા વખતે, કસરત વખતે, ઉધતી વખતે, ખાણ વખતે, ટુંકામાં
દરેક વખતે તમારું લોહી સ્વચ્છ રહે એમ કરવા તમારે ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. કારણ
લોહીની સ્વચ્છતામાં દીર્ઘાયુષ્ય અને તેની સાથે રહેલા આનંદની કુચી સમાયલી છે. શરીરની
સુધડતા સાચવવામાં દાંતને ભૂલી જવા ન જોઈએ. દાંત જતા રહે છે ત્યાં સુધી તેની કેટલી જરૂર
અને અગત્ય છે તે ઘણું થોડા લોકો સમજે છે. જે સાધારણ નિયમો અને કુદરતના કાનુનો ઉપર
આખા શરીરના સંરક્ષણનો આધાર છે તેજ નિયમો અને કાનુનોની અસર દાંત ઉપર પણ છે.
દાંતને પણ દરરોજ ખાધને તરતજ તથા સવારે ઉઠીને અને રાત્રે સુવા વખતે સ્વચ્છ ડીસ્ટીલ્ડ
પાણીથી તથા લીંબુના રસથી સાફ કરવા જોઈએ.

આ કામમાં અથ બહુ સારી જાતનું વાપરવું જોઈએ. દિવસમાં દરરોજ એક વખત ચાક
(Chalk)નો ઉપયોગ કરવાથી દાંતને સફેદ રાખવામાં ઘણી સારી મદદ મળે છે. દવા વાપરવાથી
લોકોના દાંતને ધણું નુકસાન થયું છે. જ્યારે દાંત જેવા કઠણ પદાર્થને પણ દવાઓથી નુકસાન
થાય છે ત્યારે શરીરના અંદરના ભાગોને નુકસાન થાય તેમાં કંઈ નવાઈ જેવું નથી. અને તેથી
દવાઓ (Drugs) માણસને મારી નાંખે છે એમ કહેવામાં કંઈ પણ નવાઈ કે અતિશયોક્તિ નથી.

આપણે આપણા વાળ તરફ પણ લક્ષ આપવું જોઈએ. માથા ઉપર સારા વાળનો જથ્થો
હોય તો તે એક સુંદરતા અને માયાના મુગટરૂપ છે. બીજી કોઈ પણ ચીજ કરતાં વાળ એકલા

માણસની સૌંદર્યતામાં વધારો અથવા ઘટાડો ધણો કરે છે. સાંપ્રતકાળમાં બાદ્યાવસ્થાથીજ વાળ ઘોળા થવા લાગે છે અને ખરી પડે છે અને ચહેરો વિરૂપ થઈ જાય છે, માટે વાળ સંબંધી વિસ્તારથી વર્ણન કરવામાં આવશે.

વાળની બનાવટ, વૃદ્ધિ અને તે સંબંધી જાણવા જોગ બાબતો.

જાણીતા શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી મેલપીધીએ વાળને એક કુડામાં ઉગતા છોડવાની સાથે સરખાવ્યા છે. ચામડીની નીચે રહેલા એક ગોળ કદ કે મૂળમાંથી ઉગી નીકળેલા અને અણ્ણીદાર થતા જતા પોલા વાંસના જેવી દરેક વાળની બનાવટ હોય છે. વાળના રંગનો આધાર તેના પોલાણની અંદર ભરેલા રંગીન પ્રવાહીની જાત ઉપર રહેલો છે, અને વાળના ચળકાટનો આધાર તે વાળના મૂળની આસપાસ રહેલી તૈલી પદાર્થ ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રંથીઓમાંથી નીકળીને વાળને પુરા પડતા તેલના જથ્થા ઉપર રહે છે. હાથની હથેળીઓ અને પગનાં તળીયા આગળની ચામડીને બાદ કરતાં શરીરના બીજા સર્વ ભાગ પરની ત્વચા વાળની ઉત્પત્તિને માટે લાયક હોય છે, છતાં શરીરના મોટા ભાગ ઉપર ઉગતા વાળ એટલા તો જીણા અને ટુંકા હોય છે કે તે જોવાએ મુશ્કેલ પડે.

પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓના માથા પર વાળ વધારે લાંબા ઉગે છે. સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓના વાળની લંબાઈ વીસ ઇંચથી એક વાર સુધીની હોય છે. **સર ઇરેઝમસ વીલ્સન** લખે છે કે “વાળ દર અઠવાડીએ દોઢ દોરો લંબાઈમાં વધે છે, અને તે હિસાબે ગણતાં એક વર્ષમાં સાડા છ ઇંચ સુધી વાળ વધે છે, અને તેથી નિયમિત રીતે હજારો કરાવનાર એક એંશી વર્ષના ડોસાના સત્તાવીસ શીટ વાળ અસ્તરાથી કપાઈ ગયા હોય છે. વાળની સરાસરી જાડાઈ બહુ બારીકાઈથી નક્કી કરવા માટે જુદા જુદા આડત્રીસ મનુષ્યોના શરીર પરથી લીધેલા બે હજાર વાળોને વ્યાસ અથવા ડાયામીટર તેમજે માપ્યો, તો દરેક વાળની જાડાઈ સરેરાસ $\frac{1}{16}$ થી $\frac{1}{8}$ જેટલી માલૂમ પડી, એટલે કે જીણામાં જીણા વાળની જાડાઈ $\frac{1}{16}$ ઇંચ અને જાડામાં જાડા વાળની જાડાઈ $\frac{1}{8}$ જેટલી હોય છે. માણસના માથા ઉપરના વાળની સરેરાશ સંખ્યા **સર ઇરેઝમસ વીલ્સને** નક્કી કરી છે. આ પ્રખ્યાત ડરમેટોલોજિસ્ટ (ત્વચાશાસ્ત્રી) કહે છે કે માથાપર દર ચોરસ તસુએ એક હજાર વાળ ઉગે છે, અને તે રીતે આખા માથા પર એક લાખ વીસ હજાર વાળ હોય છે. પરંતુ જો કોઈ માથા ઉપર વાળ ઘણા સજ્જડ અને વધારે જગા પર ઉગેલા હોય તો બધા વાળની સંખ્યા કદાચ બે લાખ પણ થાય.”

વાળ ખરવાનું કારણ અને અટકાવવાનો ઉપાય.

વાળને ખરી પડતા જોઈ ધણા માણસોને તાલ પડી જવાની બીક લાગે છે. પરંતુ ઘણા ખરા દાખલામાં તેવો ભય અપ્રાસંગીક હોય છે. સાધારણ નિયમ એવો છે કે વસત અને પાન-ખર ઋતુમાં માથાપરના વાળ વધારે સંખ્યામાં ખરી જાય તો તે તદ્દન સ્વાભાવિક છે. જ્યારે વાળનું મૂળ, લાંબા થયેલા વાળનું વજન ખમવાને અશક્ત થાય છે ત્યારે વાળ ખરી પડે છે. માથાપરના વાળને કાપ્યા વગર એમને એમ વધવા દેવામાં આવે છે ત્યારે તે અમુક લંબાઈના થઈ આપો આપ ખરી પડે છે. આવી ક્રિયા પક્ષીઓનાં પીછાં ખરી પડવામાં અને સાપની કાંચળી ઉતરી જવામાં કારણભૂત હોય છે. ખરી પડેલા વાળની જગાએ તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં બીજા નવા વાળ ઉગવા લાગે છે. વાળ અમુક લંબાઈએ કાયમ રાખવામાં આવે તો પણ ખરી પડવાની ક્રિયા ચાલુજ રહે છે. એથી ઉલટું વાળનાં મૂળને પુરતું પોષણ ન મળે તેથી અને ખોડો કે ઉંઢરી જેવા રોગો થવાથી વાળ મોટા પ્રમાણમાં ખરી જાય છે. તેવીજ રીતે ભારે મંદવાડ અને અશક્તિમાં પણ વાળ વધારે પ્રમાણમાં ઉખડી પડે છે. જ્યારે વાળ ખરી પડતા હોય અથવા તો

નખળા પડવા લાગ્યા હોય, ત્યારે તેમને વારે ઘડીએ કઠાવવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે. માથાને ઓળવા ઓળવા અને ધસવાથી પણ વાળ મજબુત થાય છે. કારણ કે આવી ક્રિયાઓથી વાળનાં મૂળને લોહી વધારે પ્રમાણમાં મળે છે અને તેથી તેઓ ખરાબર રીતે પોષાય છે. વાળને વધારવા માટે અને તાલ પડતી અટકાવવા માટે નીચેની દવા જેને સર ઇરેઝમસ વીલ્સનનું લેશન કહે છે તેની ખનાવટ નીચે પ્રમાણે છે:—

યુ-ડી-કોલોન એટલે કોલનવાટર ૨ ઑંસ.

ડીન્કચર ઑફ કેન્થેરાઈડીઝ. ૨ ગ્રામ.

ઑઈલ ઑફ લેવેન્ડર ૧૦ ડીપાં.

ઉપરું મિશ્રણ દિવસમાં એક અથવા બે વખત વાળના મૂળમાં ખુબ ધસવું ને આ પ્રમાણે ઘણા લાંબા વખત સુધી કર્યા કરવું. પણ જે માથાની ચામડી કોઈ કારણથી આળી થઈ જાય તો દવાનો ઉપયોગ થોડો વખત બંધ કરવો અગર તો વધારે લાંબા વખતને અંતરે તેને વાપરવી.

વાળ વહેલા ખરી જવાનાં કારણ, અટકાવ, અને ઉપાય.

વાળ ખરી જઈને મારું ખેંડું થવું અગર ટાલવાળું થવું એ સુધરેલા જમાનાનો રોગ ગણાય છે. કારણ કે જંગલી લોકોમાં તે કદી જન્મવામાં આવતો નથી. એ જાણવા જેવું છે કે સ્ત્રી કરતાં પુરુષોને આ દરદ વધારે થાય છે અને તેનું કારણ સ્ત્રીઓ ને પુરુષોના દરેજના ધધાનો તફાવત છે. અકાળે ટાલ પડવાનાં ઘણા કારણો હોય છે. પુરુષોમાં ટાલ પડવાનું મુખ્ય કારણ સજ્જડ બેસતી, ભારે અને માથાપર વાયુનો સચાર ન થઈ શકે તેવી પાંદડીઓ અને ટોપીઓનો ઉપયોગ એ છે. આવી પાંદડી અને ટોપીઓ માથાને ચુસે છે, અને વાળના મૂળમાં રૂધિરાભિસરણ થતું અટકાવે છે, જેથી વાળને પોષણ મળતું બંધ પડે છે. તેજ પ્રમાણે બંધીઆર ઘરોમાં અને હવા અજવાળા વગરની જગામાં અથવા તો ગેસલાઈટ અને બીજાં સાધનોથી ગરમ થયેલી ઓશીસોમાં દિવસનો મોટો ભાગ ગાળવાથી પણ જીવનખળ કમી થઈ વાળ ખરી પડે છે. વાળ ખરી જવાનાં બીજાં સખળ સાધનો છે. શીકર ચિતા, ગળ ઉપરાંત અભ્યાસ અને અતિ શોક એ છે. આ ઉપરાંત પણ કેટલાક શારીરિક વ્યાધિઓ જેવા કે જીર્ણ મંદાસિ, શરીરની સામાન્ય અશક્તિ, ખોડો અને ઉદરી, બહુ તમાકુ પીવી, દારૂનું અતિ વ્યસન, મોડી રાત સુધીના ઉગ્ગરા, અને એકંદરે અનિયમિત જીવન વિગેરે વાળનો નાશ કરનાર છે.

વાળના મૂળનો નાશ થવાથી પડેલી ટાલના ઉપાય કમનશીબે હજી આપણા જાણવામાં આવ્યા નથી અને તેથીજ ઘણાંએક ઘરડાં સ્ત્રી પુરુષોને ટાલ પડેલે માથે દુનિઆમાં ફરવું પડે છે. પરંતુ ત્રીસ ચાલીસ વર્ષ કે તે પહેલાં વાળ ખરી ગયા હોય તો નિરાશ થવાનું કારણ નથી, કારણ કે યોગ્ય સંભાળ અને ઉપચારથી તેનું નિવારણ થઈ શકે છે. મધ્યમાવસ્થામાં પડતી ટાલ વખતે વાળનાં મૂળ તદ્દન નાશ પામેલાં હોતાં નથી અને તેથી વાળ ખરી જવાનાં ઉપર જે જે કારણો જણાવ્યાં છે તે તે કારણોને પ્રયત્નપૂર્વક દૂર કરવાથી અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવાથી સારો ફાયદો થયા વગર રહેતો નથી. બદામ વિગેરે મગજને પુષ્ટિ આપનાર મેવો અને બીજાં રસવાળાં ફળોનો ઉપયોગ બહુ લાભદાયક થઈ પડે છે. કેટલાક ડૉક્ટરો આયર્ન અને ક્વીનાઈનવાળી દવાઓ અને ક્રાઉલીવર ઓઈલ વાપરવાની ભલામણ કરે છે. ખહારના ઉપયોગ માટે જેમાં સાફ પેરાફીન ઓઈલ મેટે ભાજે હોય તેવું લેશન વાપરવું. પ્રોફેસર ઓઈડ લેનાર્ડ કહે છે કે, બીજા કોઈ ઉપચારથી ફાયદો નહિ થયેલો તેવા દાખલાઓમાં પણ નીચે લખેલા લેશનના ઉપયોગથી અત્યંતારિક લાભ થયેલો મારા જ્ઞેવામાં આવ્યો છે.

પેરાફીન ઑઇલ એક જલ. (પાંચ ઑંસ)
 ઑઇલ ઑફ લેવેન્ડર દશ ટીપાં.
 ડીન્કચર ઑફ કેન્થેરાઇડીસ બે દ્રામ.

ઉપરનું લોશન વાપરતાં પહેલાં ખુબ હલાવવું અને પછી તેમાંથી થોડુ લઇને દરરોજ રાત્રે અને સવારમાં વાળનાં મૂળમાં ખુબ ધસવું.

જાણીતા પાદરી રેવરન્ડ જૉન વેસલી એવી બલામાણુ કરતા હતા કે દરરાત્રે અને સવારે એક કાચો કાંદો (ડુંગળી) લઇને માથે એટલો તો ધસવો કે ચામડી રાતી થાય. પછી થોડુંક મધ તે જગાએ ચોપડવું.

અકાળે વાળ સફેદ થઇ જવાનું કારણ, અટકાવ અને ઉપાય.

આપણા પૂર્વજોના વાળ ફક્ત ધડપણમાંજ ધોળા થવા માંડતા. પરંતુ વર્તમાનકાળમાં તો બરજીવાનીમાં સફેદ વાળવાળાં માથાં લેઈ ફરતા આપણે ઘણા માણસોને જોઈએ છીએ.

વાળ ખરી જવાનાં અને ટાલ પડી જવાનાં જે કારણો આપણે ઉપર આપી ગયા છીએ તેજ કારણો વાળને સફેદ કરવામાં પણ સહાયભૂત નીવડે છે. ચિંતા અને અતિ શોક વગેરે માનસિક કારણોની સાથે જ્યારે બેઠા બેઠ જીવન (Sedentary life) બળે છે ત્યારે વાળ નાની ઉંમરમાં સફેદ થઈ જાય છે. ખીજા કેટલાક દાખલામાં ખોડા અને ઉઢરી જેવાં સ્થાનિક કારણો પણ હોય છે. તેજ પ્રમાણે ન્યુરેલજીઆ (Neuralgia) અને પાચન તથા રસોત્પાદન ક્રિયાઓના વિકારને લીધે પણ વાળ ધોળા થઈ જાય છે. કેટલાંક બાળકો સફેદ વાળ લઈને જન્મે છે, જેમને ઇન્ડિજીમાં આલબીનોસ (Albinos) કહે છે. આવાં બાળકોના વાળનાં મૂળ જન્મથીજ રંગીન પ્રવાહી વાળની અંદર પૂરું પાડી શકતાં નથી. સાત મંદવાડને લીધે પણ માથાના વાળ સફેદ થઈ જાય છે. પરંતુ તેવા દાખલામાં આરોગ્યના નિયમો પાળી તંદુરસ્તી પાછી મેળવવામાં આવે છે તો ધીમે ધીમે વાળ પણ ફરીથી કાળા થવા લાગે છે. અતિશય ભય, ક્રોધ કે ચિંતાને લીધે તત્કાળ વાળ ધોળા થઈ ગયાના કેટલાક વિશ્વાસપાત્ર દાખલાઓ નોંધાયલા છે. ફક્ત એક જાણુવા જોગ દાખલો અત્રે આપવો પુરતો થઈ પડશે. એવું કહેવાય છે કે, “ ઓન્ગોલ આર્મી ” નો એક બળવાખોર સીપાઈ કેદ પકડાયો અને તપાસણી માટે અમલદારોની સમક્ષ તેને ખડો કરવામાં આવ્યો. પછી આજીઆજીના ગોરા સોલજરોનાં ટાળાંએ તેનો “ યુનીફોર્મ ” પડાવી લઈ તેને તદ્દન નાગો કર્યો. ત્યારે અતિશય ભયથી અને બેહદ નિરાશાથી તે એટલો બધો આકુળઆકુળ થઈ ગયો કે તેનું એકે એક અંગ અતિશય કંપવા લાગ્યું, અને જો કે તેને પૂછવામાં આવતા દરેક પ્રશ્નનો જવાબ તે આપતો હતો તો પણ ભય અને શોકને લીધે અરધી બેભાન અવસ્થામાં તે લયડીયાં ખાતો હતો. આ રીતે તેની જીભની લેવાતી હતી તે વખતે માત્ર અરધા કલાક જેટલા ટુંકા વખતમાં તેના આખા માથાના વાળ જે અગાઉ તદ્દન કાળા હતા તે પૂરેપૂરા સફેદ બની ગયા. એવું કહેવાય છે કે તે કેદીને પકડી ઉભેલા સાર્જન્ટનું ધ્યાન આ વાત તરફ સૌથી પ્રથમ ખેંચાયું હતું. જે અચંચાથી બોલી ઉઠ્યો હતો કે “ જીવો તો ખરા, આ માણસના વાળ ધોળા થતા જાય છે ! ” અને પછી હાજર રહેલા સર્વ માણસોના દેખતાં રહેતે રહેતે ફક્ત અરધા કલાકમાં તેના માથાના વાળ પૂરેપૂરા સફેદ બની ગયા.

વાળ ધોળા થવાનાં જે કારણો ઉપર આપવામાં આવ્યાં છે તેને જાણીને માટે દૂર કરવાથીજ વાળને મોટી ઉંમર સુધી કાળા રાખી શકાય છે. તે ઉપરાંત કમનશીબે જે લોકોના વાળ સફેદ થવા લાગ્યા હોય તેઓ. ઉપર લખેલું “ પેરાફીન લોશન ” યથાવિધિ લાંબા વખત સુધી વાપ-

સ્વાનો શિવાજી રાખશે તો વાળનાં મૂળ રંગીન પ્રવાહી પૂરતા પ્રમાણમાં તૈયાર કરી વાળને પૂરું પાડશે, અને વાળ કાળા રહી શકશે.

ખોડા અને ઉઠરી, તેનાં કારણો, અને ઉપાય.

માથાની ચામડી (Scalp) ની એક પ્રકારની રોગી અવસ્થા જેને ખોડા કે ઉઠરી કહે છે તેનાથી ઘણા માણસો હેરાનગતિ બોગવે છે. આ વ્યાધિમાં માથાની અંદર ચળકતાં સફેદ બીંચડાં દરરોજ તૈયાર થઈ ખરી પડતાં હોય છે. આ વ્યાધિનું મુખ્ય કારણ સેબેસીયસ ગ્લંડ (Sebaceous glands) નું વાળને તેલ પુર પાડવાનું અંધ કરવું એ છે. આ કારણને લીધે વાળ ઘણીવાર સુકા, ખરછટ અને તેજ વગરના થઈ જાય છે, અને ખોડાનું પ્રમાણ વધારે હોય તો વાળ કાંશકીમાં ઘણા ઉખડી આવે છે.

આવા દરદને દૂર કરવામાં નીચેના ઉપાય ઘણો મદદગાર થઈ પડે છે. એક પીન્ટ કેમ્ફર વોટરમાં બે ટ્રામ બોરેક્સ (ટંકણખાર) નાંખી તે પાણીવડે માથાના વાળને અડવાડીયામાં એક અથવા બે વખત સારી રીતે ધોવા. આ સિવાય બીજા ઉપાય એ છે કે સવાશેર કોકળવરણ પાણીમાં બે ટ્રામ સોલ્ટ ઓફ ટારટાર નાંખીને તેના વાળને ધોવામાં ઉપયોગ કરવો.

વાળની સાધારણ સંભાળ.

સર ડબ્લ્યુ ડેવેનન્ટ કહે છે કે સ્ત્રી અથવા પુરુષમાં સુદરતા એ એક અતૈશ્વર્ય બક્ષીસ છે, એમ છતાં એ સુદરતાનો સૌથી મોટો આધાર વાળની જાત ઉપર રહેલો છે. ખોડા માથા-વાળાં સ્ત્રી પુરુષો મુખની ગમે તેવી શોભા છતાં કદરૂપાં દેખાય છે.

જે લોકોને કદરૂપે સુદર વાળ આપેલા હોય તે લોકોએ તેની યોગ્ય રીતે સંભાળ રાખવાની દરકાર રાખવી જોઈએ, નહિ તો બેદરકારીથી ગમે તેવા સારા વાળ ટૂંક મુદતમાં ખરી પડે છે, અગર સફેદ થઈ જાય છે. વાળને મજબુત અને નીરોગ બનાવવા માટે તેને થોડે થોડે વખતે ગરમ પાણીથી સારી રીતે ધોઈ વાળના મૂળને ખૂબ ધસી પછી નાથું બરાબર કોઈ કરવું જોઈએ. દરરોજ સવારે પાંચ મીનીટ સુધી વાળને ધીમેથી અશ મારવાથી પણ લાભ થાય છે. આ સાદા ઉપાયથી વાળનાં મૂળ ઉત્તેજિત થાય છે, વાળ વૃદ્ધિ પામે છે, અને તે સુંવાળા ને ચળકતા બને છે. વાળને સારી સ્થિતિમાં રાખવા માટે તેને નિયમિત રીતે કપાવતા રહેવું જોઈએ, અને અમુક હદથી વધારે લાંબા વધવા દેવા જોઈએ. જે લોકોના વાળ હમેશાં સુકા અને ખરછટ રહેતા હોય તેઓએ હાલમાં બજારમાં વેચાતાં ઘાસલેટવાળાં તેલો વાપરવા કરતાં ચોખ્ખું ઓલાઈવ ઓઇલ અથવા કોપરેલ તેલ વાપરવું વધારે લાભકારક છે. વાળને કદી કૉસ્મેટીક, પોમેડ કે પોમેન્ટથી ચોટાડી દેવા ન જોઈએ, તેમજ મૂળમાંથી વાળને ખુટી કાઢવા ન જોઈએ. કારણ કે તેમ કરવાથી વાળને ધાગું નુકસાન પહોંચે છે.

વાળના કડપ અને તેમાં સમાયેલાં જીવંતો.

ઓવીડ નામનો પ્રખ્યાત પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન પોતાના એક ગ્રંથમાં પોતાના નાયક પાસે પોતાની નાયિકાને માથાપરના સુંદર લાંબા વાળ ગુમાવવા માટે નીચે પ્રમાણે ડપકો અપાવે છે. “વાળને કૃત્રિમ રંગ લગાડવાનું છોડી દેવા શું મેં તને ઘણીવાર નહોતું કહ્યું? હવે રંગ લગાડવાને તારા માથાપર વાળ જ્યાં રહ્યા છે? પૂર્વે તારા જેવા સુંદર, ને ઘીંચણથી પણ નીચે સુધી પહોંચતા વાળ બીજી કોઈ સ્ત્રીને ભાગ્યેજ હતા. અને વળી તે એટલા સુંવાળાને નરમ હતા કે તેને ઓળતાં તું ડરતી હતી. પરંતુ મૂર્ખાઈથી તે તારા પોતાના માથાપર જેરી રંગ રેડવા માંડ્યા તેથી હવે વાળ વગરના બની ગએલા તારા માથાને ઢાંકવા માટે જર્મની ને શુલામેના કાપી લીધેલા વાળ તારે માટે મોકલવા પડે છે.”

ઉપર કહેલી સુંદર લલનાની મારક ધણી બોળાં લોકો વાળને શૌભીતા કરવા માટે તરેહવાર રંગો અને દવાઓ વાપરે છે, પરંતુ આખરે તેમને પસ્તાવા સાથે માલૂમ પડે છે કે તેવી ચીજોથી વાળને લાભને બદલે અત્યંત હાનિ પહોંચે છે. વાળ રંગવાના લગભગ બધા કલપોમાં સીસું આવે છે, અને કેટલાકમાં તો સીસાનું પ્રમાણ એટલું બધું વધારે હોય છે કે, તેને માથે લગાડનારને ઘણીવાર સીસાનું ઝેર (Lead poisoning) ચડે છે. જે લોકોને પોતાના રજા સહી વાળનું રક્ષણ કરવું હોય તેઓએ કદી પણ આવી અલાબલાઓ માથે લગાડવી નહિ.

વિલાયતમાં એક કુળવાન કુટુંબની સ્ત્રીએ પોતાના વાળને વધારે સુંદર અને સોનેરી રંગના બનાવવા માટે મોંઘી કિમતની એક દવા વેચાતી આણી પણ તેને માથે લગાડતાં મોટા અચંપા ને શોક વચ્ચે પોતાના વાળ સોનેરીને બદલે ઘાટા લીલા રંગના બની ગયેલા તેને માલૂમ પડ્યા.

વાળને રંગવા માટે સારામાં સારો અને નિર્દોષ એવો એકજ રંગ અમારા જાણવામાં છે, અને તે અખોડ અથવા અક્રોડનો રસ (Walnut Juice) છે. આ રસની સાથે ઓછું અથવા વધારે પાણી મેળવવાથી વાળ આછા અથવા ગાઢા કાળા રંગના બને છે.

વાળના કલપ વાપરવામાં એક મોટી અગવડ એ નડે છે કે એક વખત તેનો ઉપયોગ કરવાથી વારે વારે તેવા રંગ વાપરવા પડે છે અને જો તેમ કરવામાં મનુષ્ય ગફલત કરે છે તો લોકોમાં તેની હાંસી થાય છે. કારણ કે વાળ દરરોજ વધતા હોય છે અને તેથી રંગેલા વાળનાં નવાં ઉગેલાં મૂળ જુદા રંગનાં દેખાવાથી બહુ ખરાબ જણાય છે.

વાળને ધોવાની બાબતમાં ગરમ પાણી અને સ્વચ્છ સાબુ વાપરવો. પછી ઠંડા પાણીથી ધોઇ સૂર્યના તાપમાં સુકવવા. જો તડકો ન હોય તો કોઇ દિવસ પણ વાળને ધોવા નહિ, કારણ તડકામાં સુકવવા એ જરૂરનું છે. વાળને સુકવવામાં પહેલાં તો ટુવાલથી બને તેટલું લુછવું અને પછી સૂર્યનાં કિરણોમાં આમતેમ હલાવવાથી સુકાઇ જશે. તડકામાં સુકવવાથી વાળમાં નવું જીવન પ્રાપ્ત થશે. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ અનુસાર જીંદગીનું વર્તન કરવામાં આવે અને તેની સાથે ઉપર ખતાવેલી સાદી સૂચનાઓ પ્રમાણે અમલ થાય તો જ્યારે તમે તમારી ૧૦૦ વર્ષની જન્મગાંઠ ઉજવશો ત્યારે પણ તમારા માથા ઉપર બહુ સારા વાળ હશે.

આ સિવાય બે બીજી જાતનાં સ્નાન જીંદગીને ટેકો આપનાર છે, અને તે સૂર્યના તાપનું સ્નાન અને વાયુસ્નાન છે. શરીરને સૂર્યના કિરણોની તેમજ હવામાં રહેલા પ્રાણવાયુની જરૂર છે. વાયુ સ્નાન તો સવારના પહોરમાં શારીરિક કસરત કરતી વખતે સારી રીતે લઈ શકાય તેમ છે. આ બંને સ્નાન શરીરની નવન સ્થિતિમાં લેવાં જોઈએ, કારણ તેથી શરીરની આમડીમાંના દરેક છિદ્રને પ્રાણવાયુ મળે. કસરત કરતા હોઇએ તે વખતે સિવાય વાયુસ્નાન કરવું જોઈએ નહિ. કારણ કસરત કરતા ન હોઇએ તે વખતે વાયુસ્નાનથી શરીરની ગરમી ઘટી જતાં, આમડીનાં છિદ્રો બંધ થઈ જઈ પરિણામે શરદી પેદા થશે. કસરત કરવાથી ગરમ લોહી શરીરની સપાટી ઉપર આવે છે અને તેથી હવામાં રહેલી ઠંડીની અસર શરીર ઉપર થતી હોય તેને અટકાવે છે. સૂર્યના તડકાનું સ્નાન તો કોઈ પણ કુરસદને વખતે જ્યારે સૂર્ય હોય ત્યારે લઈ શકાય તેમ છે. પરંતુ સવારના ૯ અને સાંજના ૩ વચ્ચે લેવું વધારે હિતકર છે. તે વખતની સૂર્યનાં કિરણોની અસર વધારે સારી છે. આ બાબતમાં વધારે વિવેચન યુવાવસ્થા ચાલુ રાખવા વિષેના બોધપાઠમાં હવે પછી કરવામાં આવશે. ખોટી રીતે પકડી લીધેલા જીંદગીના ખોટા વિચારો મેલી

દષ્ટ, કુદરતની ક્રિયા જે દિશામાં હોય તેનો અનુભવ લઇ તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય સહીતનું સૌ વર્ષનું જીવન પ્રાપ્ત કરવું એ સહેલું પડશે. અને તે બાબતની સૂચનાઓ આ બોધપાઠમાં આપવામાં આવે છે. એક અઠવાડિયામાં કે એક માસમાં બધો સુધારો થઇ જશે એમ ધારવું નહિ. પણ ઉદ્દેશ તરફ દ્રઢતાથી મનને ચોક્કસ રાખી તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી તમે ચોક્કસ અને સ્થાયી ફાયદો મેળવવા બાંચશાળી થશોજ.

બોધ પાઠ ૧૦ મો.

પોષાક અને તેનો હેતુ.

શારીરિક શક્તિ મેળવવા અને જાળવી રાખવા બાબતમાં વિચાર કરતાં જે જે બાબતોનો આ વિષય સાથે સંબંધ હોય તે તે બાબતો તરફ આપણું લક્ષ જવું જોઇએ અને એ વિષયોની બંને બાજુ તપાસવી જોઇએ, જેથી કરીને આ બાબતના અભ્યાસીને કોઈ પણ વખતે કેવી રીતે વર્તવું તે માલુમ પડે. આ બોધપાઠમાં આપણે કપડાંનો વિષય ચર્ચાશું. શરૂઆતમાં તો શરીરનું ખુ-લ્લાપણું ઠાંકવા, અને અતિશય પવન, ગરમી તથા શરદીથી શરીરનું રક્ષણ કરવા કપડાં (પોષાક) ને યોજવામાં આવ્યાં. એ હેતુ અનુસાર કપડાં શરીરને આરામ આપે છે. પરંતુ ધીમે ધીમે જીવિ જીવદી બનાવટનાં કપડાં તૈયાર કરી જે લોકોને પોતાનું યુજનના લોકોને ખોટી રીતે દોરવી, મેળવવાનું હોય છે તે લોકોએ ખોટી ફેશનનો કરી લોકોનાં મન ઉપર ખોટી અસર કરી શરીરના સારા દેખાવ માટેજ પોષાક છે એવું ઠસાવવાથી કપડાં પણ તેવા કદનાજ જોઇએ એવી જરૂરીયાત ઉભી કરવાથી ધણી પીડા, ખેડોળપણું અને વખતે તેથી પણ વધારે તુકશાન ઉત્પન્ન કર્યું છે. સ્ત્રી અને પુરૂષના ઉપયોગ અર્થે કપડાં હોવાને બદલે હાલમાં તો સ્ત્રી પુરૂષો ફેશનના ચુલામ થઈ પડ્યા છે. ફેશનની યોજના કરનારાઓ શરીરની સગવડ કે આરામ તો બિલકુલ જોતાજ નથી. બહારનો દેખાવ એજ સુખ્ય બાબત ઠરે છે. ધણા લોકો પોતાની સગવડ અને સુખ કપડાં પસંદ કરવાની બાબતમાં જોવાને બદલે બીરૂપણું બતાવે છે. એ લોકો જાણે છે કે કેવી ચીજો તેમને વધારે સુખકર છે; પરંતુ ‘એ છેલ્લી ફેશન નથી’ એ વિચારને આધીન થઈ પોતાનું સુખ, તંદુરસ્તી અને ધણી વખત તો જીવનનો પણ ફેશનની ખાલી ફીસીયારી પાછળ ભોગ આપે છે.

આ ઉપરથી કંઈ ગેરસમજ થવી જોઇએ નહિ. હું કોઈ નવીજ જાતનો પોષાક પહેરવો જોઇએ એમ કહેતો નથી, તેમજ ચાલુ વપરાતા પોષાકથી જીવોજ દેખાવ કરી કેટલાક લોકો પોતાને પ્રસિદ્ધિમાં લાવે છે તેમ કરવું જોઇએ એવો પણ મ્હારો ઉદ્દેશ નથી. હું માત્ર એટલુંજ કહેવા માગુ છું કે આપણા પોષાકની કેટલીક ચીજો શરીરની આરોગ્યતા બગાડનારી છે તે બતાવવી અને બીજી કેટલીક ચીજો આરોગ્યને મદદરૂપ છે તે પણ બતાવવી, તેથી કંઈ ચીજોનો ઉપયોગ કરવો ઉચિત છે એ સહેજ જણાઈ આવે છે.

જે કપડાંથી આપણી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને સાધારણ રીતે દબાવવા થાય તેવાં કપડાં પહેરવાં એ બૂલ છે. જે આપણાં ફેશનને હવાના દરેક ધનક્રુટની કેટલી બધી જરૂર છે અને તે ન મળવાથી પહેરનારની જીંદગી ટુંકી થાય છે એ વાત લક્ષમાં રહે તો આવાં તંગ કપડાં પહેરનારા તેવાં કપડાં બિલકુલ પહેરેજ નહિ. શાસને દબાવવો એટલે જીવનની શક્તિને ઓછી કરવી અને તેથી શરીરચત્રમાં કારખોન તથા બીજા બગડેલા પદાર્થો જેને ફેશન કાઢી નાંખે છે તે પદાર્થોને રોકી રાખવા એવો અર્થ થાય છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગને કોઈ પણ કપડું સખ્તાઇથી વીટાળવું એ

નુકશાનકારક છે, કારણ તેથી લોહીનું ફરવું બંધ પડે છે અને ઘણી વખત તો તેમાંથી પમની પીડી-ઓની નસો સુજી જવાનો રોગ (Varicose veins) થાય છે તેમજ તાણીને પહેરેલા વેસ્ટ (West) અને સસપેન્ડર્સ (Suspenders) પણ આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ વિરૂદ્ધ છે. આ ચીજો નરમ અને ખુલતી હોવી જોઈએ જેથી ફેફસાં અને અન્તઃકરણને પોતાની ક્રિયા કરવામાં ખલેલ પહોંચે નહિ. કોઈ પણ કપડું જે બંધ બેસતું હોય તે પહેરવું જોઈએ નહિ. એવી ચીજોમાં જોડા, મોજા, કોલર, ગારટર, પટા, બદન વગેરે ચીજોનો સમાવેશ થાય છે. માણસ જાતને સૌ કરતાં વધારે નુકશાન કરનાર અને સ્ત્રીઓને શારીરિક નબળાઈ ઉપજાવનાર 'કોરસેટ' બદન છે. આરોગ્યનો નાશ કરનાર અને ખીજી રીતે સુખી જીવનને નુકસાન કરનાર કોરસેટ (Corset) જેણે જેણે પહેરેલ હોય છે તેમનાથી સાધારણ સરખી રીતે શ્વાસ પણ લઇ શકાતો નથી. જેમ ધમણના મોં પાસેના હાથા (લાકડીના કટકા) એવી રીતે બાંધેલા હોય કે માત્ર અરધા ઇંચન પહોળા થઈ શકે તો તેમાં પણ જેમ પવન ભરાઈ શકે નહિ, તેવીજ રીતે ટાઇટ બદન કાંચળી તેમજ ચણીયો પહેરવાથી શ્વાસ લેવાની ક્રિયામાં ખલેલ પહોંચે છે. આપણાં ફેફસાં અને ધમણ એકજ રીતે પોતાની ક્રિયા કરે છે. આવા પહેરવેશથી ફેફસાંને હરકત થતાં આખા શરીરચંત્રને નુકસાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ પાચન કરનારા અવયવોને પણ દબાણ થવાથી તેઓ પોતાની જગામાંથી ખસી જતાં, પોતાની ક્રિયા કરવા શક્તિવાન થતાં નથી.

પછી એવું પરીણામ આવે છે કે કમરની આસપાસ ગરમી પેદા થાય છે પણ ચામડીને જોઈતી હવાને અભાવે તથા સ્નાયુઓ દબાણમાં રહેવાથી, જોઈતી કસરત કે હાલવા ચાલવાનું ન મળતાં માંસ અને સ્નાયુઓ એવા તો નબળા થઈ જાય છે અને અકડાઈ જાય છે તથા ક્રિયા રહિત થતા સ્ત્રીઓમાં એવી નબળાઈ પેદા કરે છે કે તેઓ ૩૦ મિનિટ પણ ઉભી રહી શકતી નથી અને કોઈ પણ ટેકાની જરૂર પડે છે. કુદરતે એવી ઇચ્છા કરી નથી કે સ્ત્રીઓએ આવી રીતનો પોશાક જે ધીમે ધીમે મોત લાવે છે તે પહેરવો જોઈએ. ઘણી સ્ત્રીઓ તો એમ સમજે છે કે તેઓથી કોરસેટ વગર રહી શકાય નહિ, કારણ તેમની પીઠ નબળી હોય છે. પણ પીઠ નબળી શાથી થઈ ? અને નબળી શાથી રહે છે ? તેનાં કારણનું સંશોધન કરવું જોઈએ. જો કોઈ મજબુત માણસ પોતાના મજબુત હાથને સંપૂર્ણ રીતે બાંધી મેલે અને તેને છ માસ સુધી હલાવે ચલાવે નહિ તો તેના હાથનું શું થશે ? તેનો હાથ અને તેના સ્નાયુઓ એવા નકામા થઈ જશે કે તેનાથી પછી હલકામાં હલકી ચીજ પણ ઉંચકી શકાશે નહિ. જે એક સ્નાયુને લાગુ છે તે બધા સ્નાયુઓને પણ લાગુ પડે છે. કોઈ પણ સ્નાયુઓને શક્તિવાળા બનાવવા હોય તો તેમને સંબાળથી અને નિયમિત રીતે કસરત આપવી જોઈએ. કોરસેટને પહેરવાની ચીજોના લીસ્ટમાંથી કાઢી નાંખવામાં ડહાપણ છે એમ તમે જોઈ શક્યા હશે.

દરેક માતા જે પોતાનાં છોકરાંનું શ્રેય ઇચ્છતી હશે અને જેને ભવિષ્યની પ્રજા માટે સારી લાગણી હશે તે તો આ પ્રાણનાશક ચીજ (કોરસેટ) નો કદી પણ ઉપયોગ કરશે નહિ. હજી સુધી સ્ત્રીઓએ કોરસેટનો ઉપયોગ કરવો છોડી દીધો નથી તેનું કારણ એટલું જ છે કે તેઓને કોરસેટના ઉપયોગથી શું નુકસાન થાય છે તેની ખબર નથી અને જે કંઈ નુકસાન થાય છે તે કોઈ ખીજા કારણથી થાય છે એમ ધારી તેઓ બેસી રહે છે.

શરીર ઉપરના પોશાકમાં અંદર શું પહેરવું એ પણ અતિ મહત્વની બાબત છે. કેટલાક લોકો તો હમેશાં શરીરને અડીને પહેરવા માટે ઉનનાં કપડાં વાપરવાની બલામણુ કરે છે. વળી કેટલાક તો કહે છે કે માત્ર સુતરાઉ કપડાંનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

મારા અનુભવ પ્રમાણે તો બંને જાતનાં કપડાં વિરુદ્ધ કંઈ ને કંઈ કહી શકાય તેમ છે. જો શરીરને અડીને ઉનનું કપડું પહેરવામાં આવે છે તો શરીરની ગરમીને જતી રહેતાં અટકાવે છે જેમ થવું શીયાળાની રૂતુમાં સાઈ છે પણ ઉનનું કપડું શરીરમાંથી નીકળેલી ભીનાશ-ભેજ પણ શરીરમાં જ અટકાવી રાખે છે ને તે ભેજને ઉડી જવા દેતું નથી. ઉન જેમ ગરમીને માટે નોન-કન્ડક્ટર છે તેમ ભેજને માટે પણ નોન-કન્ડક્ટર છે તેથી ભેજ શરીર ઉપર રહેતાં એક જાતની ભીનાશ શરીરની આસપાસ ઉત્પન્ન થાય છે જેથી શરીરનાં છિદ્રો નરમ પડતાં પવન લાગવાથી શરદી થાય તેવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે એ સાચું નથી. રેશમ પણ ઉનની માફક ક્રિયા કરે છે.

(Linen) સણુ અને કપાસનાં કપડાં ભીનાશ ચુસી લઈ કાઢી નાંખે છે પણ શરીરની ગરમીને સાચવી રાખવામાં ઉન જેવાં સારાં નથી તેથી મારી સલાહ તો એવી છે કે આખો દિવસ સણુ અને કપાસનું છુટ છુટ (ઘાટી ન હોય એવી) વણાટનું કપડું શરીરને અડીને પહેરવું જોઈએ અને શીયાળામાં આ કપડા ઉપર હલકાં વજનવાળું ઉનનું કપડું પહેરવું જોઈએ, એટલે સુતરાઉ કપડું ભીનાશ ચુસી લેશે અને ઉનનું કપડું ગરમીને અટકાવી રાખશે. આવી રીતે દિવસના વખતે અંદર પહેરેલું કપડું રાત્રે કદી પણ પહેરવું નહીં. અંદર પહેરેલાં કપડાં કાઢી નાંખી જ્યાં હવાની પુષ્કળ આવજન થતી હોય ત્યાં ટાંગી રાખવાં જોઈએ જેથી તેમને સવાર સુધી પુષ્કળ હવા મળે. સુવાના ઓરડામાં આ કપડાંને કદી પણ રાખવાં નહિ. કારણ નહિ તો તમે જે બગડેલાં દ્રવ્યો તમારા શરીરના છિદ્રોમાંથી કાઢી નાંખ્યાં હોય તેજ પાછાં તમારા શ્વાસમા આવશે. આવી રીતે અંદર પહેરવાનાં કપડાંની બે જોડી રાખવી વધારે સગવડ ભરેલી થશે કારણ એક પહેરતી વખત બીજી જોડેને ૨૪ કલાક સ્વચ્છ હવા આપવાનું બની શકશે. જો સૂર્યનો તાપ આપવામાં આવે તો તો ધણું જ ઉત્તમ, કારણ તેથી કાઢી નાખેલાં જર્મ્સ (જંતુ)નો નાશ થશે.

બીજાં કપડાંની પસંદગી કરવા બાબતમાં પોતપોતાના શોખને ધ્યાનમાં લેવામાં હરકત જેવું નથી. કારણ જેનાથી આંખને આનંદ થાય છે તે તંદુરસ્તીને હિતકર છે. પરંતુ ઉનાળાની રૂતુમાં હલકાં અને રંગ વગરના કાલરો (ગ્લેયંધ) અને કપડાં વાપરવાં જોઈએ કારણ તેથી સૂર્યનાં કિરણોની ગરમી પાછી નીકળી જાય છે અને શરીરને ઠંડક રહે છે; અને શીયાળાની રૂતુમાં કાળા રંગનાં વાપરવાં વધારે સારાં છે કારણ તેમાં સૂર્યની ગરમી રહે છે અને તેમાંથી તે ગરમી શરીરમાં ફેલાય છે. સૂર્યનાં કિરણોની (actinic) રાસાયણિક શક્તિ તંદુરસ્તીને ઘણી જ ઉપયોગી છે અને શરીરની નમ્ર સ્થિતિને સૂર્યનાં કિરણો બહુ જ શક્તિ આપે છે.

કપડાં શરીરના તમામ ભાગ ઉપર પ્રમાણથી રાખવાં જોઈએ. ચાલતાં સુધી શરીરના વચલા ભાગ ઉપર બહુ પહેરવામાં આવે છે અને શરીરના બંને છેડા (પગ તથા માથું) તરફ બહુ ઓછી કાળજી બતાવવામાં આવે છે. ખરેખરી રીતે તો ઉલટું પગ અને માથાને પોશાકની વધારે જરૂર છે. કારણ લોહીના ફરવાની ગતિ (શરીરના) બંને છેડા ઉપર જરા મંદ રહે છે અને લોહી પણ ઘણા પ્રદેશમાં ફેલાયલું હોય છે, તેથી તે અંતઃકરણ સુધી પહોંચે તે પહેલાં હવાના સંબંધમાં આવી ઠંડું પડી જવાનો વધારે સંભવ છે. એટલે શરીરની ગરમી અને શક્તિ નાહક નાશ પામે છે. આ પ્રમાણે જીવનશક્તિનો વ્યય થાય છે તેની જગા બીજી રીતે પુરી પાડવી જોઈએ.

ઘણાં કપડાં પહેરવાં એ પણ રોગોને આમંત્રણ કરવા સરખું છે. કારણ ઘણાં કપડાં પહેરવાથી શરીરને હવા પુરતી રીતે મળતી નથી અને શરીરમાંનાં લાખો છિદ્રોમાંથી જે કચરો નીકળી જવો જોઈએ તે નીકળી જઈ શકતો નથી. અને વધારે કપડાંના વજનથી જ શરીરને દબાણ

અને થાક લાગે છે. દીર્ઘાયુષી થવા ઇચ્છનારાએ તો યુવાવસ્થાની તમામ નિશાનીઓને સાચવી રાખવી જોઈએ. અને તમારા માથામાં તાલ પડવા દેવી જોઈએ નહિ. તાલ અટકાવવા માટે અગાઉના બોધ પાઠમાં સૂચનાઓ આપવામાં આવી છે તે પ્રમાણે વર્તન રાખશે અને હેટ (Hat) પહેરવાની ફેશનના ગુલામ થશે નહિ. ખાસ જરૂર સિવાય પાંધડી કે ટોપી પહેરતા નહિ અને તેમાં પણ અકકડ, કઠણ અને બંધ બેસતાં તે હોય તો કદી પણ વાપરવાં નહિ. કારણ તેમ કરવાથી હવાનું હરવું ફરવું અટકશે, અને માથાને વધારે ગરમી મળતાં વાળ નાશ પામશે. સ્ત્રીઓમાં તાલ બહુ કમતી જોવામાં આવે છે. કારણ સ્ત્રીઓ ઘણે ભાગે હવા અંદર આવળાવ કરી શકે તેવી દરકાર રાખે છે.

વળી ઘરમાં, ઓફીસમાં, રોટર કે વર્કહાઉસમાં માથે કાંઈ પહેરવું જ નહિ એવો સિદ્ધાંત રાખવો જોઈએ. હમણાં જ જે તમને તાલ હોય તો તમારા માથાને હવા, સૂર્યનો તડકો અને વરસાદનો લાભ આપતા જાઓ. આવો લાભ લેવાથી ઘણા લોકોના વાળ બહુ સારી રીતે વૃદ્ધિ પામેલા છે. કુદરત હમેશાં આપણને તંદુરસ્તી અને યુવાવસ્થા આપવા તૈયાર જ હોય છે પરંતુ આપણે કુદરત તરફ અનુકૂળ રહેવું જોઈએ. પગને માટે પણ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. ઘણા લોકોને પગને પણ આરામ આપવો જોઈએ એ વાત ધ્યાનમાં આવતી નથી. પગને કંઈ હાલના બારીક સમયમાં ઓછું કામ કરવાનું નથી.

આપણા આખા શરીરનો બોજો આપણા પગ ઉપર હોય છે તેથી તેમનું રક્ષણ પણ સારી રીતે કરવું જોઈએ, નહિ તો તેઓ જલદીથી થાકી જાય છે. આપણે જે પગરખાં પહેરીએ છીએ તેમનો ઘાટ પગને બંધ બેસતો ન હોય તો આપણા શરીરને પણ યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવું અશક્ય થઈ પડે છે, અને શરીર જે યોગ્ય સ્થિતિમાં ન રહ્યું તો શરીરના અદરના અથવા તણાવ છે અને તેથી ઘણી વખત સ્ત્રીઓને તો ખાસ કરીને ગભીર ઈજા પહોંચે છે. જે જોડાનો ઘાટ બરાબર હોય છે તો પગના દરેક ભાગને સરખો ટંકો મળે છે અને કોઈ પણ ભાગને વધારે પડતું દબાણ આવતું નથી. પગરખાં એવી રીતે તૈયાર કરાવવાં જોઈએ કે તેથી પગ કોઈ દિવસ લપસી જાય નહિ અને પગરખાંની અંદર આંગળાંઓ છૂટથી રહી શકે. ઉચી એડી નુકસાન કર્તા છે. જેઓ ઉચી એડીવાળા જોડા પહેરતા હોય તેમણે ધીમે ધીમે નીચી એડીના વપરાશ કરતા જવો, કારણ તેમ કરવાથી તેમના પગના સ્નાયુઓ પણ ધીમે ધીમે કુદરતી સ્થિતિમાં આવી જશે.

ગ્રીસીયન ચંપલ (sandal) આરોગ્યને બહુ જ મદદ કર્તા છે. અને ઘરની અદરના વપરાશને માટે તો સર્વ કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. વળી પગરખાંની બે ત્રણ જોડી એક વખતે રાખવી અને વારાફરતી પહેરવી એ બહુ જ સાફ અને કરકસરવાળું થઈ પડશે, કારણ તેમ કરવાથી પગના અસુક ભાગ ઉપર ચાલુ વજન આવશે નહિ. વળી પગને વધારે આનંદ મળશે એટલું જ નહિ પણ જોડા વધારે વખત સુધી ચાલશે. ચાલતી વખતે પગની પાનીઓ જમીન ઉપર પહેલી સુકવાની ટેવ ઘણી વખત જોવામાં આવે છે પણ તે સાફ નથી. આખા શરીરનો ભાર પગના પંઝા (Ball) ઉપર આવવો જોઈએ. જે તે વજન પાની ઉપર આવે છે તો બરડાને ધક્કો પહોંચે છે. અને તેથી ઘણી વખત પીઠમાં દુખાવો થાય છે, માથું પણ દુખે છે અને શરીરની ચાલ (Gait) ને બેડોળ કરી નાંખે છે. જ્યારે હવા ખુશનુમા હોય ત્યારે ખુલા પગે (ચંપલ પહેરવી એ પણ ઉત્તમ છે) થોડા વખત ચાલવું એ બહુ તંદુરસ્તીને વધારનારું છે. કપડાંની જાત સિવાય તે ચોખ્ખાં ને સાફ

હોવાં જોઈએ. શરીરને ઝડીને પહેરવાનાં તેમજ બીજાં બધાં અદરનાં કે બહારનાં ઉપરથી નીચે સુધીનાં બિલકુલ સાફ પહેરવાં જોઈએ, કારણ તેથી મન ઉપર બહુ સારી અસર થાય છે. જે જાહેર દેખાતાં ન હોય તેવાં કપડાં ગંદાં રાખવામાં કંઈ નુકસાન નથી એવો વિચાર ભૂલ ભરેલો છે, કારણ ગંદા કપડાંમાં તંદુરસ્ત શરીર રહી શકે નહિ તેમ શરીર તરફ બેદરકાર રહીએ તો મન પણ સાફ રહી શકે નહિ.

દરિયા કિનારે જાળવાથી એક તો એ કાયદો થાય છે કે કપડાં કાઢી નાંખવાથી પ-રસેવો અને લોહીનું ફરવું ઉત્તેજિત થાય છે અને તેથી સ્નાયુઓને વધારે છુટ મળે છે. જ્યારે જ્યારે તક મળે ત્યારે ધરથી બહાર ફાડવા તથા હરવા ફરવા ચુકવું નહિ. કપડાં અમુક રીતેજ પહેરવાનું ન કરતાં વારંવાર હાથ પગને ખુલ્લા કરી ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવાથી તંદુરસ્તી અને શક્તિ ઉપર અન્યથા જેવી સારી અસર થાય છે.

દુકામાં કપડાંની બાબતમાં પોતાના શરીરના આરોગ્યને અનુકૂળ તેમજ આંખ તથા મનને પસંદ પડે તેવી જાતનાં પકડાં પહેરવાં જોઈએ. આવી રીતે વર્તવામાં તમારે “વિચિત્ર સ્વભાવ-ના” કહેવડાવવાની જરૂર પડશે નહિ. કારણ યોગ્ય વિચાર કરી અને સૌંદર્યતાનો વિચાર કરી તે પ્રમાણેજ વર્તન કરવું જોઈએ.

આ વિષય ઉપર ધ્યાન આપવાથી શરીરની તંદુરસ્તી અને સૌંદર્યતામાં વધારો થશે અને તેથી શારીરિક આરોગ્યનો વિષય વધારે સ્હેલાઈથી સમજવાનું બની શકશે.

બોધપાઠ ૧૧.

બોવાયલી યુવાવસ્થા ફરી પ્રાપ્ત શી રીતે કરવી.

જે લોકો ૩૫ વરસની ઉમ્મર પસાર કરી ગયા છે, જેમનામાં આવતી વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો જણાવા લાગ્યાં છે, જેઓની શક્તિ અને જીવન ઘટવા લાગ્યાં છે અને જેઓને એમ જણાય છે કે તેઓની યુવાવસ્થા દિવસોદિવસ ઘટતી જાય છે એવા લોકો માટે આ બોધપાઠ ખાસ લખાયો છે. આવા લોકોને હું આશા આપુ છું અને વચન આપું છું કે તેઓનીજ દૃઢ ઇચ્છા હશે તો તેઓ શરીરનું સૌંદર્ય, અને દેખાવ, સ્થિતિસ્થાપકતા અને યુવાનીની સદાનંદવૃત્તિ ફરી પણ પ્રાપ્ત કરશે અને જે જે શક્તિ તથા સ્થિતિનો અનુભવ યુવાનીમાં કર્યો હતો તે તે શક્તિ અને સ્થિતિ ફરી પણ પ્રાપ્ત કરશે.

વૃદ્ધાવસ્થાની મુશ્કેલીઓ અનુભવ્યા પછી પાછી યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થવી એના જેવો બીજો કોઈ આનંદ નથી. એ વાત ખરી છે કે પહેલાં યુવાવસ્થા ખોયા વગર તેની કિંમત સમજ્યા હોત તો કેટલું સારું એમ ધણા લોકો ધારતા હશે. કેટલા બધા લોકો હજી પણ તંદુરસ્તી સહીત યુવા-વસ્થા અને શક્તિ મેળવવા આતુર હોય છે. લગભગ દરેક સ્ત્રી અને પુરૂષ જેમણે યુવાની ગુમાવી હોય છે તેઓ દરેક આવી ઇચ્છા રાખે છે.

મારો સિદ્ધાંત એવો છે કે તેઓ બધા અમુક પ્રમાણમાં યુવાની અને તેનાથી થતા આનંદ મેળવી શકશે. શરીરમાં થતો વ્યય પુરો પાડવા અને નવાં તરવો દાખલ કરવા સંબંધેના કા-ચદાની અગ્નાનતાને લીધે શરીર વૃદ્ધ થાય છે અને જો આ કાયદાનું જ્ઞાન મેળવ્યું હોય અને તે

પ્રમાણે વર્તન કરવાનું ચીવટથી શરૂ કર્યું હોય તો વૃદ્ધાવસ્થાનું આવવું અટકશે અને યુવાવસ્થા ધીમે ધીમે શરૂ થશે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો-નસો, સાંધા અને સ્નાયુઓમાં જડતા આવવી, ચહેરા અને હાથ ઉપર સખત કરચોળીઓ પડવી, વાળમાંથી કાળાશ ઉડી જવી એ સર્વ-આપણી નસો (arteries)માં calcareous ચુનાવાળા પદાર્થોનો જમાવ થવાથી થાય છે. ૩૫ વરસ સુધી તો આવા પદાર્થોની શરીરમાં રહેલાં હાડકાંનાં પોષણ માટે જરૂર રહે છે. ૩૫ વર્ષ પછી અથવા કોઈ વખત પહેલાંથી આવી રીતે થતું હાડકાંનું પોષણ અને વૃદ્ધિ પુરી થાય છે અને પછી ચાલુ થતા વ્યયને પુરું પડવા જેટલીજ આ પદાર્થોની જરૂર રહે છે. આ સિવાય જે વધારામાં આવે પદાર્થ લેવામાં આવે છે તો તે નસોને કઠણ કરી સામાન્ય જડતા પેદા કરે છે. જ્યારે આવાં ચિન્હો પેદા થવા લાગે છે ત્યારે લોકો એમ સમજે છે કે તેઓ હવે વૃદ્ધ થયા તેથી કસરત કરવી છોડી દે છે. ખરેખર તો ઉલટા તે વખતથીજ વધારે કસરત કરવાની જરૂર ઉભી થાય છે.

જે ચુનાવાળો પદાર્થ શરીરમાં ભેગો થવાથી વૃદ્ધાવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે તે પદાર્થને શરીરમાંથી દૂર કરવામાં અને તેનો જમાવ થતો અટકાવવામાંજ યુવાવસ્થા લાવવાની કુચી રહેલી છે. આ બોધ પાઠોમાં આવેલી સૂચના પ્રમાણે ખંત અને શાંતિથી વર્તેશો તો આ કુચી તમારા હાથમાં સહજમાં આવવી જશે અને ખાસ કરીને આ બોધ પાઠમાં આપેલ સૂચનાઓ તો ઘણીજ ઉપયોગી થઈ પડશે. જ્યારે શરીરના અમુક અણુઓનો નિરંતર નાશ થાય છે અને તેને બદલે બીજાં નવાં બંધાય છે ત્યારે આપણને શરીરમાં જોઈતા ફેરફાર કરવા વધારે સુગમ પડશે. ખરેખર તો પકડી, નકામા ભાગોને કહાડી નાંખી તેને બદલે ઉપયોગી અને જરૂરના પદાર્થોવાળા ભાગ દાખલ કરવાનું તમારું કામ છે.

તમારે પહેલાં તો વૃદ્ધાવસ્થાનો ભેગો થયેલો કચરો ગાળી નાંખવાનો રસ્તો શોધવાનો છે. આ બાબતમાં સ્વચ્છ પાણી અને ઝોલાઘવિ ઝોલણ જેવું બીજું કંઈ ઉપયોગી નથી. ખોરાક વિષેના બોધ પાઠમાં સ્વચ્છ પાણી પીવાની અગત્ય માટે કહેલું છે પણ આ પાઠમાં તો જે તમે ૩૫ વર્ષની ઉંમરે પહેલાં જો તો પુષ્કળ સ્વચ્છ પાણી પીવાની જરૂર ઘણીજ છે એમ મારે ખાસ બાર મેલીને કહેવું પડે છે. જે ભોજનની વચ્ચેમાં, સવારમાં ઉડીને અને રાત્રે સુવા પહેલાં તરતજ પાણી પીવું જોઈએ. ખોરાકની સાથે સાથે પાણી પીવાથી હોજરીના પાચક રસને નરમ પાડી (ડાઇજેસ્ટ) પાચન કરવાની ક્રિયા કરવાની શક્તિને મદદ પાડે છે. પણ જે ભોજનની વચ્ચેમાં પાણી પીવાથી ન પચે તેવા પદાર્થોને ગાળી નાંખે છે અને તેમને શરીરમાંથી દૂર કરે છે.

આ પાણી સ્વચ્છ હોવું જોઈએ. પાણીને સ્વચ્છ બનાવવાની માત્ર એ રીત છે. આપણે પીવાનું પાણી તદ્દન સ્વચ્છ હોય તોજ આપણી તંદુરસ્તીને તે મદદરૂપ થઈ પડે છે. અસ્વચ્છ ખોરાકથી જાણે તે ઝેર હોય એમ લોકો દૂર રહે છે પણ લાખો પુરૂષો, નદી, તળાવ, ટાંકી અને કુવામાંથી અસ્વચ્છ પાણી, જેમાં વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા ચુનાવાળા પદાર્થો અને ઘણી વખત તો ઝેરી અને નુકસાન કરનારા જંતુઓ રહેલા હોય છે તે બેધડક પીધા જાય છે.

સર્વથી સ્વચ્છ પાણી તો કુદરતી વરસાદનું પાણી છે પરંતુ આ પાણી શહેરોમાં મળવું મુશ્કેલ છે. કારણ શહેરની હવા કાદવ, ધૂળ, ધુમાડો અને ઝેરી પદાર્થોવાળી હોય છે અને પાણી કચરાવાળાં છાપરાં ધોવાઈને પછી નીચે આવે છે. ઝરાનાં સર્વથી સ્વચ્છ પાણીના દરેક ગેલનમાં ૬ થી ૫૦ ગ્રેન ખનીજ દ્રવ્યો હોય છે. ઘણા લોકો એમ સમજે છે કે પાણીને ઉકાળવાથી તે સ્વચ્છ થાય છે પણ આ ભૂલ છે. ઉકાળવાથી ઘણાં જંતુઓ મરી જાય છે, પણ તેમનાં મૃત શરીરો તો પાણી-

માંજ રહે છે અને તેવું પાણી પીવાથી તેઓ આપણા પેટમાં જાય છે. તેમજ પાણીને ફિલ્ટર કરવાથી પણ તે સ્વચ્છ થતું નથી.

સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોતાં એક પાણીના ટીપામાં અસંખ્ય જીવો જણાય છે વૈદક જ્ઞાનવાળા અનુભવી લોકો (એક્સપર્ટ) આપણને કહે છે કે આ સાધારણ જીવો આપણને નુકસાનકારક નથી, પરંતુ તેઓ એટલું તો કબુલ કરે છે કે જે પાણીમાં આ જીવો ન હોય તો વૃદ્ધાવસ્થા અથવા તો અવયવનું કાલુ થઈ જવું થાય નહિ. દરેક કલાકે લાખો યુનાવાળાં મૃત શરીરો આપણા લોહીમાં ભેગાં થાય છે. તેમ યવાથી લોહીની નસો, રગ, શિરાઓ, જ્ઞાનતંતુ, મગજ વગેરે અવયવો નક્કર થઈ જતાં કાલુ પડી જઈ, કામ કરવાને અશક્ત થઈ ખરડ થાય છે અને તેથી જીવનને ટુંકું કરી નાંખે છે. સ્વચ્છ પાણી મેળવવાનો એકજ રસ્તો વરાળનું (Distilled) પાણી પીવાનો છે. તારી કાઢેલું પાણી (Distilled) એ વરાળને ઠંડું પાડેલું પાણી છે. જ્યારે પાણીને ખુબ્બ ગરમ ઉકાળવામાં આવે છે ત્યારે તેમાંથી વરાળ થઈ જાય છે. આ વરાળ સર્વ મહિન પદાર્થોથી રહિત હોય છે. જે આ વરાળને ઠંડી પાડી ભેગી કરવામાં આવે તો તે તારી કાઢેલું પાણી (Distilled water) થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થા અથવા શરીરની જડતા એ કેવું પાણી પીવું એ બાબતની અજ્ઞાનતાથી નીપજે છે. શરીરમાં ત્રણ જાતનો ખોરાક દરરોજ દાખલ થાય છે; કાલુ પદાર્થો (Solids) સાફ થએલા પ્રવાહી (Distilled liquids) અને સાફ ન થએલ પ્રવાહી (Raw liquids). સઘળા કાલુ પદાર્થોમાં યુનાવાળા અથવા વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા પદાર્થો હોય છે. ફળોમાં રહેલો રસ સાફ થએલો પ્રવાહી રસ હોય છે. અને તે વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા પદાર્થોથી રહિત હોય છે એટલુંજ નહિ પણ જે નક્કર પદાર્થોમાં યુનાવાળા પદાર્થો હોય છે તેમને પણ ગાળી નાંખે છે અને દૂર કરે છે.

સાફ ન કરેલું પાણી જે પીવામાં ન આવે તો નક્કર ખોરાક અને ફળોના આહારથી વૃદ્ધાવસ્થા દૂર થઈ શકે તેમ છે.

જ્યારે કુદરત કળોમાં ગાળેલું (Distilled) પાણી નાંખે છે ત્યારે માણસે તે ઉપરથી શીખામણ લઈ સ્વચ્છ અને ગાળેલું પાણીજ પીવું જોઈએ. તેમ દરવાથી ફળો ખાવાની માફક શરીરમાં રહેલા યુનાવાળા પદાર્થો અને જરાવસ્થા પ્રાપ્ત કરનારા પદાર્થો, ગળી જઈ દૂર થાય છે; કારણ (Distilled) તારી કાઢેલા પાણીમાં તેવા પદાર્થો રહેતા નથી. પીવાના પાણીમાં સાધારણ રીતે જે યુનો રહેલો હોય છે તે જ્યારે હોજરીમાં જાય છે કે તરતજ આખા શરીરયંત્રમાં પ્રસરી જાય છે અને તેનો દરેક શિરાઓમાં જમાવ થાય છે. જેવી રીતે પાણીને કીટલીમાં ગરમ કરવામાં આવે છે અને જેમ કીટલીના સાંધાઓમાં યુનો કાલુ થઈ બંધાય જાય છે તેવી રીતનીજ ક્રિયા આપણા શરીરમાં પણ થાય છે. હાડકાં ભાગી જાય તેવા થઈ જાય છે, સાંધા અને સ્નાયુઓ જડ અને રહી જાય તેવા થઈ જાય છે અને કુકામાં રેતી અને પથરી બંધાય છે. તારી કાઢેલું પાણી મૂત્રાશય, કાળજી, અંતઃકરણ, જ્ઞાનતંતુઓ અને મગજ વગેરેમાં પહેલાંથી ભરાઈ રહેલ યુનાવાળા પદાર્થો હોય છે તેમને દૂર કરે છે. શરીરમાં જે જડતા પ્રાપ્ત થઈને ઘડપણ આવે છે તે સ્થિતિ અટકાવવામાં વચ્ચળનું પાણી ધણુંજ ઉપયોગી છે એમાં જરા પણ સંદેહ નથી.

પાણી રાખવાની કોડી (Waterstall) હાલમાં ઘણી જગોએ બને અને વેચાય છે અને તેનો ઘણો વપરાશ થાય છે. તંદુરસ્તીની નજરથી જોતાં તેમની કીમત હોય છે તેના કરતાં તેઓ હજાર ગણી વધારે ઉપયોગી હોય છે. આપણે દરરોજ તારી કાઢેલાં (Distilled) પાણીના એ ક્વાર્ટર્સ (૪ શેર) પીવા જોઈએ તો આપણા શરીરમાં જડતા લાવનારા પદાર્થો ગળી જઈ નાશ પામશે.

મનુષ્ય શરીરનો ૮૦ ટકા ભાગ પાણીનો બનેલો છે, તેથી આપણે અગત્યનું તત્વ બહુ જ નિર્મલ હોવાની ધણી જ જરૂર છે. અને સૌથી ચોખ્ખું પાણી તે “ ડિસ્ટીલ વૉટર ” એટલે વરાળને ઠારીને બનાવેલું પાણી છે.

ઉપર કહ્યું તેવું પાણી ધીમે ધીમે પીવું, અને તેમ કરતી વખતે શા હેતુથી તમે તે પીઓ છો તેનો ઉંડો વિચાર (ભાવના) કરતા જાઓ. અર્થાત એવું મનન કરતા જાઓ કે “ આ જળ તદ્દન નિર્મલ હોવાથી મારા શરીરની અંદરના સર્વ મળને અને ઘડપણ લાવનાર યુના જેવા પદાર્થને ઝોગાળી નાંખી બહાર કાઢી નાંખશે. પુરાઇ ગયેલી રકતવાહિની-નસો ખુલ્લી થવાથી લોહી તેમાં સંપૂર્ણ છુટથી યુવાવસ્થાની માફક વહેવા લાગશે, અને તે રીતે દિવસે દિવસે હું યુવાન બનતો જઈશ. ” આવી સત્ય ભાવના અને શુભ વર્તન તમે રાખશો તો તમારું ધારેલું ફળ તમને મળ્યા વગર રહેશે જ નહિ,

પુરાઇ ગયેલી નસો, અકડાઇ ગયેલા સાંધા, ખરડ બની ગયેલાં હાડકાં, સુકી અને કચલી વાળી બની ગયેલી ચામડી, એ સર્વને સુધારી જીવાન માણસના જેવાં બનાવવાનું બીજું સાધન “ઑલીવ ઑઇલ (Olive Oil) એ નામનું એક જાતનાં ફળનું તેલ છે. આ તેલમાં મળને ઝોગાળવાનો તથા સાંધા અને ત્વચાને સુંવાળાં રાખવાનો પણ ગુણ છે. યુવાવસ્થા પુનઃ પ્રાપ્ત કરવામાં અને તેને ટકાવી રાખવામાં આ તેલની મદદ એટલી બધી જરૂરી છે કે તેની કિંમત જેટલી આંધ્રીએ તેટલી ઓછી છે. આ તેલ તાજું હોય છે ત્યારે સુવાસિત અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. પરંતુ હાલમાં હિંદુસ્તાનમાં તેની ખપત થોડી હોવાથી તાજું તેલ મેળવવા માટે તપાસ કરવાની અને સંભાળ રાખવાની જરૂર પડે છે. પૂર્વેના ગ્રીક લોકો મોટી ઉમરે પણ બળવાન, ચાલાક, ખૂબ-સુરત અને યુવાન દેખાતા હતા તેનું એક કારણ તેઓ ‘ઑલીવ ઑઇલ’ વાપરતા હતા તે હતું.

ઑલાઇવ ઑઇલ, ખુલ્લી હવા, સૂર્યનો તાપ અને કસરતથી યુનાની પ્રજા બીજા લોકોની સાથે સરખાવતાં દૈવી પુરૂષ જેવી લાગતી હતી. આ બોધપાઠમાં આગળ બતાવવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે ઑલાઇવ, માત્ર નસોને નરમ કરનાર અને યુનાવાળા પદાર્થોને ગાળી નાંખનાર છે એટલું જ નહિ, પણ ખોરાક તરીકે પણ શ્રેષ્ઠ છે. પાકેલાં ઑલાઇવનો ઉપયોગ ખોરાકમાં અને તેના તેલનો ઉપયોગ અંદર અને બહાર કરવાથી વૃદ્ધાવસ્થાની જે જડતા આવે છે તે દૂર થાય છે, સ્નાયુ અને નસો મજબુત અને સુંવાળી થાય છે અને આખા શરીરને તેલ મળે છે. જેવી રીતે કાઈ સાંચા કામને તેલ લગાડવામાં આવે છે, તેવી રીતે શરીરને પણ તેથી ઓછો ધસારો જણાય છે, તેનાં અવયવો સરળતાથી કામ કરે છે અને ઉપયોગીતા વધે છે.

જોઓએ ઑલાઇવ ઑઇલના ગુણોની ખારીકાઇથી તપાસ કરી ન હોય તેમને તેની ઉપયોગીતા વિષે સંપૂર્ણ ખ્યાલ આવી શકે તેમ નથી. હું એક ૫૫ વર્ષની ઉમરના માણસ વાસ્તે કહું છું. તેણે યુવાવસ્થા ફરીથી પ્રાપ્ત કરી છે અને તે ૨૫ વર્ષથી જરા પણ મોટા હોય નેવો દેખાતો નથી. આ તો માત્ર એક દાખલો છે. બીજા તેવા વધારે મળી શકે તેમ છે પણ આ બોધપાઠમાં તેવા દાખલા લેવાની જરૂર નથી કારણ મારો ઇરાદો તો તમને સંપૂર્ણ શારીરિક શ્રેષ્ઠતા કેમ મળે તે બતાવવાનો છે.

ઑલાઇવનાં ફળનો અંદરનો ઉપયોગ કરવાની સારી રીત તો જ્યારે તે પાકી જાય ત્યારે તેનું અથાણું કરીને ખાવાની છે. અથાણું તરીકે પાકાં ઑલાઇવની જરૂર એટલી બધી વધી પડી છે કે જુદા જુદા દેશોમાં તેની બરણીઓ બરીને મોકલવામાં આવે છે. એક વખત અથવા બીજી વખત ખાવાની વખતે ઑલાઇવ ખાવાં જોઈએ. કદાચ વધારે ખાયા તોપણ તેમનાંથી નુક-સાન થતું નથી. જો પાકેલાં ઑલાઇવ મળી શકે નહિ તો ઑલાઇવ ઑઇલ જે સ્વચ્છ હોય

તે લ્યો. હલ્કડી ઠિંમતનું ઓલાઇવ ઓઇલ લેતા નહિ. કારણ તેમાં કપાસીયાના તેલનું મિશ્રણ આવે છે. એ તેલ વાપરવાની જુદી જુદી રીતો છે. કોઇ દરેક ખાણી વખતે એકેક ચમચી લીંબુના રસની સાથે લે છે, બીજા લોકો લેટ્યુસ (Lettuce), સેલેરી (Celery), અને ટમાટાનાં કચુંબર ઉપર લીંબુના રસમાં ઓલાઇવ ઓઇલ નાંખી પછી ખાવાનું વધારે પસંદ કરે છે તેમજ ચરબીવાળા પદાર્થોને બદલે રસોઇમાં ઓલાઇવ ઓઇલ નાંખીને તે વાપરવું એ પણ એક સારો રસ્તો છે. જે લોકોએ ઓલાઇવ ઓઇલ કોઇ દિવસ વાપર્યું નહોય તેમને પહેલાં તેનો સ્વાદ નવી તરેહનો લાગશે અને તેટલા માટે તેમણે તો કચુંબર (સેલેડ) ની સાથે થોડે થોડે લેવું અને પછી જેમ જેમ સ્વાદ સહી રહે તેમ તેમ વધારતા જવું. જે કોઈ લોકો જીવનને સશક્ત કરવા માટે રસાયણમિશ્રણ દવા માગતા હશે તેઓ ઓલાઇવ ઓઇલ વાપરવા લાગશે તો તેમની ધ્વજા પુરી પડશે. વૃદ્ધ યએલા લોકો જે દરરોજ નિયમિત રીતે ઓલાઇવનું તેલ વાપરવા લાગશે તો થોડા વખતમાં તેમને માલૂમ પડશે કે તેમના પગ વધારે સ્ફુર્તિથી ઉપડે છે, તેમના સ્નાયુઓ વધારે નરમ થએલ છે અને જીવનની દરેક ક્રિયા વધારે આનંદમય થઈ છે.

ઓલાઇવનું તેલ ખોરાક તરીકે લેવાથી જીવનને ફરી લાવનારું છે એટલુંજ નહિ પણ બહારના ઉપયોગમાં યોગવાથી ઘણું અસરકારક છે. તે આપણા શરીરમાં ઘણી જડપથી ચુસાઇ જાય છે, અને તેથી સ્નાયુ તથા નસો નરમ પડે છે અને તેમાં રહેલો ચુના જેવો પદાર્થ ગળી જાય છે. વધારામાં હું કહેવા માગું છું કે, જ્યારે બગડેલો પદાર્થ આપણા સાંધા અને આંગળીઓમાં ભેગો થાય છે કે જેને આપણે સધીવા કહીએ છીએ ત્યારે બીજી દવાની સાથે અરધા લીંબુના રસને ગાળેલાં પાણી (Distilled) સાથે પીવાથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે.

બહારના ઉપયોગમાં અઠવાડિયામાં એક કે બે વખત ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી પછી ઓલાઇવ ઓઇલ શરીરને યોગવું એ ઘણું ઉત્તમ છે. એક ખરબચડા ટુવાલથી શરીરને બરાબર લોઇ નાંખી પછી ઓલાઇવના તેલમાં આપણાં આંગળાં બોળી આપણા સાંધાઓ ઉપર ખુબ ઘસવું. જેમ બને તેમ વધારે યોગવું એટલે તેલ બધું ચુસાઈ જાય. છતાં પણ જે કંઈ તેલ શરીર ઉપર બાકી રહે તો નરમ કપડું કે ટુવાલથી સાફ કરી નાંખવું.

કેટલાક લોકો તો પોતાની ચંપી કરવા માટે કાબેલ ચંપી કરનારાને નોકર રાખે છે પણ આમ કરવું એ સાફ નથી. પોતાની ચંપી પોતેજ કરવી જોઈએ. કારણ તેથી બેવડો ફાયદો થાય છે. એક તો ચંપી થાય છે અને વળી કસરત મળે છે. ચંપીથી વધારે ફાયદો થાય તેટલા માટે એટલી વાત હમેશાં મન આગળ રાખવી કે “ચંપી શરીરની આરોગ્યશક્તિ વધારવા માટે છે.” વળી ચંપીની ક્રિયામાં ખુબ જીરસો રાખો અને એમ ધારો કે જેમ વધારે જોરથી ચંપી કરશું તેમ વધારે જીવન અને યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરીશું. કસરત કોઇ પણ જાતની હોય તે જીવનને વધારનારી હોય છે. કસરત કરતી વખતે માથુસના મનની સ્થિતિ ઉપર તેનો બધો આધાર રહેલો છે. જીરસાથી ખરા દીલથી અને દૃઢતાથી કસરત કરો અને તમારા વિચારો પણ તેવાજ રાખો તો પરિણામે તમને ફાયદોજ થશે.

ગુમાવેલ યુવાવસ્થા પાછી મેળવવામાં હવે જે ત્રીજી બાબત જરૂરની છે તે વિષે હાલ હું વિવેચન કરીશ. એ ત્રીજી બાબત તે આપણા શરીર ઉપર સૂર્યનાં કિરણોને લેવાની છે. ઘણા લોકો તો સૂર્યનાં કિરણથી આપણા શરીરને શો લાભ થાય છે તે જાણતાજ નથી; અને જે જાણે છે તો તે બાબત ઉપર લક્ષ આપતા નથી. તેઓ એટલું તો જાણે છે કે બધા જીવન અને શક્તિનું

મૂળ એકજ સ્થાન છે અને તે સૂર્ય છે. તેઓ એમ પણ જાણે છે કે ઝાડો, ફુલ, ફળો અને અનાજ એ સર્વને સૂર્યની જરૂર છે. તેઓ ખીલાડાં, કુતરાં અને ખીજાં પ્રાણી સૂર્યના તડકામાં રહી જીવવાનું કરે છે તે જુઓ છે છતાં જ ખીજા પ્રાણીને જરૂરનું છે તે પોતાને પણ તેટલુંજ ઉપયોગી છે એ વાત જૂલી જાય છે. જ્યાં ઘાસ ઉગેલું હોય એવો એક જમીનનો કકડો જુઓ, તેના ઉપર સૂર્યનો તડકો પડતો હોય તે પણ જુઓ. આવી રીતે તમે જોશો કે ઘાસનો કુદરતી રંગ છે અને તે સારી કુદરતી વૃદ્ધિ પામે છે. તેજ જગા ઉપર એક કપડાનો કકડો ઢાંધી દો; એક અઠવાડિયા સુધી તેને તાપ અને સૂર્યનાં કિરણ મળી શકે નહિ તેવો કકડો હોવો જોઈએ. અઠવાડિયા પછી જોશો તો જણાશે કે તે ઘાસ કરતાં ઘણું છે અને તેના રંગ પણ બદલાઈ ગયો છે અને તેના જીવનનો ઘણો ભાગ નાશ થયો છે. તે કપડું દૂર કરો અને ફરી સૂર્યનાં કિરણોને તે ઘાસ ઉપર પડવા દો. થોડા વખતમાં જોશો તો તે ઘાસ પુનઃ સજીવન થયું હશે. આ ઉપરથી તમને પણ સમજશે કે સૂર્યનાં કિરણોને આપણા શરીર ઉપર પડવા દઈ સૂર્યની ગરમી અને તેટલી આપણા શરીર ઉપર સોસાવા દેવી જોઈએ. જે લોકો ધરની અંદર એટલે કે સૂર્યના તાપથી દૂર રહે છે અને જોઈ સૂર્યના તાપમાંજ રહી સૂર્યની જીવન આપનારી ગરમી સેવે છે તેમની વચ્ચે દેખીતોજ દરક માલૂમ પડે છે. પહેલા કલા તે લોકો પીળા શીકા પડી ગયેલા જણાય છે ત્યારે સૂર્યના તાપમાં રહેનારાનો રંગ, તંદુરસ્તી અને જીવન બતાવનારો રાતો હોય છે. બંને વર્ગની શક્તિ અને સ્ફુર્તિનો આધાર પણ સૂર્યની ગરમી જેટલી લીધી હોય તેના ઉપર હોય છે. સૂર્યના તાપમાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે, એટલુંજ નહિ પણ તમારું તમારા શરીરના દરેક ભાગ ઉપર સૂર્યનાં કિરણો લેવાં જોઈએ. તમારા શરીરના જે ભાગને સૂર્યનાં કિરણો મળતા નથી તે ભાગ જે ઘાસ ઉપર તમે કપડું ઢાંકો અને જેવો થઈ જાય તેવો થઈ જાય છે. તેમાંની તેની પરિપૂર્ણતા ઉડી જાય છે. તેમજ તમારા શરીરના ભાગ તપાસો. જે ભાગ હમેશાં અજવાળાથી દૂર અને ઢંકાયેલા હોય છે તે ભાગ શીકા અને તેજ વગરના જણાય છે. જે કે તમે તમારા પોતાના શરીરથી એટલા બધા ટેવાઈ ગયા હોછો કે તેથી તેમાં તમને અકુદરતી કંઈ જણાતું નથી. પણ જે તમે તમારા શરીરને, કાંઈ ખીજો માણસ જેણે ઘણો વખત સૂર્યની જીવન બક્ષનારી ગરમીમાં ગાળ્યો હોય તેના શરીર સાથે સરખાવશો કરશો તો ઘણો ફેરફાર માલૂમ પડશે અને તમને ઘણું શીખવાનું મળશે.

તમારે તમારાં કપડાં કાઢી નાંખી શરીરના તમામ ભાગને સૂર્યનો તડકો મળે તેમ કરવું જોઈએ. શરૂઆતમાં તો થોડીજ મીનીટ તડકામાં રહેવું જોઈએ પણ ધીમે ધીમે જેમ સવડ અને ઈચ્છા થતી જાય તેમ તેમ વધારે વખત તડકામાં રહેવાનો મહાવરો રાખવો જોઈએ. આવી રીતે સૂર્યના તાપથી દરરોજ સ્નાન કરવું જોઈએ. જે કે આ વાત બધા લોકોથી દરરોજ બની શકે તેવી નથી તો પણ જ્યારે જ્યારે બની શકે ત્યારે ત્યારે આવી રીતે સ્નાન લેવાનું ચુકવું નહિ. જે કામકાજના આલુ દિવસોમાં બની શકે તેમ ન હોય તો દર રવિવારે જ્યારે સૂર્ય હોય ત્યારે થોડી મીનીટ તો જરૂર તાપથી સ્નાન લેવું જોઈએ.

જે તમારા ઓરડાની બારીઓ મોટી હોય અને સૂર્યનો તાપ અંદર પુષ્કળ આવી શકતો હોય તો તો તમારે બાથરૂમ (નાહવાની ઓરડી) કરવાની ખાસ જરૂર રહેશે નહિ. જે બારીઓ નાની હોય અને સૂર્યનાં કિરણો આવી શકતાં ન હોય તો તમારે તજવીજ કરવી પડશે. મોટાં મોટાં શહેરોમાં તો તેને માટે ખાસ Solarium સોલેરીયમો બાંધેલાં હોય છે જ્યાં સૂર્યના તાપનું સ્નાન લઈ શકાય છે. જે આવી સગવડ પણ ન હોય અને બારીઓ પણ નાની હોય તો ઘરનાં છાપરાં ઉપર

અથવા ઉપલી અગાસીમાં Hope Solarium હોપ સોલેરીયમ બાંધવું જોઈએ. આમાં બહુ ખર્ચ પણ લાગતું નથી. તમારે માત્ર સીધાં સૂર્યનાં કિરણો બધા શરીરપર પડે અને ખુલી હવા હોય તો બસ. સૂર્યના તાપથી સ્નાન કરતી વખતે શરીરને કોઈ પણ ક્રિયામાં રાખવું જોઈએ. શ્વાસોચ્છ્વાસ અને શારીરિક કસરત કરવાનો આ વખત બહુ ઉપયોગી છે. આ ત્રણે બાબતો સાથે કરવાથી વખતનો ખચાવ થાય છે તેમજ શરીરને બહુ ફાયદો થાય છે. જો તમારે યુવાવસ્થા અને તંદુરસ્તી પાછાં મેળવવાં હોય તો જે ઓરડામાં સૂર્યનો તાપ અને તડકો પુરતો આવતો ન હોય તેવા ઓરડામાં સુવાતુ કે રહેવાતું કરશોજ નહિ.

જે માણસની જીવનશક્તિનો પ્રવાહ મંદ પડવા લાગ્યો છે એમ જણાતું હોય તેને માટે હું બે બોલ કહું છું. તમે એવી સ્થિતિમાં છો કે જ્યાં એકદમ અને ચોક્કસ રીતે ઉપાય નહિ લેવામાં આવે તો તમારું વખતે અકાળ મૃત્યુ થવાનો સંભવ છે. જો તમે તમારી મનશક્તિ Will-powerને મજબુત કરી આ સૂચના પ્રમાણે વર્તવાનો દ્રઢ નિશ્ચય કરશો તો તમારી સ્થિતિ તદ્દન નિરાશા અરેલી નથી થઈ. મંદ પડતી ગતિનો અટકાવ કરી શક્તિ અને જીવસાને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાતું બની શકે તેમ છે. છ મહીનામાં તો દેખીતો ફેરફાર થઈ જાય તેવું છે, અને બાર મહીને તો તમે શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો ધણો વિકાસ કરશો. તમારા જીવન દરમિયાન કરવાનાં કામો તમે પરિપૂર્ણ કરી શકશો અને અમુક વખત આરામ ભોગવી પડીજ આ દેહ તજ દેવાના વિચાર તમને ઉદ્ભવશે.

બોધપાઠ ૧૨

કાયમની સૌંદર્યતા કેમ મેળવવી.

બહારની અથવા સ્થૂંક સૌંદર્યતા એ એક પુરેપુરી કુદરતી સ્થિતિ છે. તેમજ શારીરિક બેડા-ળપાણું એ ચાલુમાં અથવા જૂતકાળમાં કુદરતના કોઈ પણ કાયદાનો ભંગ કરેલો છે એમ ખતાવનારી ચોક્કસ નિશાની છે. ચામડીના રંગ ઉપરથી અને શરીરના અવયવોના પ્રમાણ ઉપરથી સૌંદર્યતાનો કોઈ પણ તરેહનો ખ્યાલ બાંધવો એ અશક્ય બાબત છે. કારણ કોઈ બે માણસો એક નમુનાનાં હોતાંજ નથી. એટલે જે ઘાટ (શરીરનો બહારનો દેખાવ) એક માણસને સુદર લાગશે તેજ ઘાટ બીજાને તેથી વિરૂદ્ધ ભાસશે. એટલે ખરાં સૌંદર્ય આધાર શરીરનાં બધારણુ કે ચામડીના રંગ ઉપર રહેતો નથી.

તમે પોતે તમારા પોતામાંજ સૌંદર્યના મૂળ શોધી શકો એમ તમને શીખવવા મારો ઇરાદો છે. અને તમારો બહારનો દેખાવ એવો થવો જોઈએ કે દરેક જોનાર તેનાં વખાણુ કર્યા વગર રહેજ નહિ. જેના તરફ માણસ આકર્ષાય છે તે ખરેખરી સૌંદર્યતા છે; અને બહારનો ખોટો દેખાવ એ ખરું સૌંદર્ય નથી. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે સૌંદર્ય તો ચામડી ઉપરજ આધાર રાખે છે. કમનશીમે ઘણી વખત તો એ સૌંદર્ય ચામડી જેટલું પણ ઉંડું નથી હોતું. ખરું સૌંદર્ય તો આત્માના દરેક દરેક અણુમાંથી ઉદ્ભવે છે. સૌંદર્ય અંદરથીજ પેદા થાય છે અને નહિ કે બહારથી લગાડાય છે.

તમારો ઉદ્દેશ ખરું સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવાનો હોવો જોઈએ. અને ખરું સૌંદર્ય તો તમે જ્યાં સુધી જીવો ત્યાં સુધી રહે તેજ છે. સૌંદર્ય પચીશમે વરસે પૂર્ણ હોતું જોઈએ અને સો વર્ષે તો તેથી પણ વધારે પૂર્ણ થતું જોઈએ. ચાલુ રહે તેવુંજ સૌંદર્ય મેળવવા માટે પ્રયાસ

કરવો જોઈએ. આવું નમૂનેદાર સૌંદર્ય મેળવવાની શક્તિ તમારામાં છે. તમારે તો માત્ર કુદરતના નિયમો અનુસાર વર્તન કરવાનું બાકી છે. અને હું તે બાબતનો ખુલાસો કરીશ, એટલે સો વર્ષ સુધી અખંડ અને નિર્મળ સૌંદર્ય તમો મેળવશો અને તે કાયમ રહેશે. શારીરિક સૌંદર્યનો ખરો પાયો, માનસિક સ્થિતિની ચોગ્યતા, જેને લઈને સારા અને સુદર વિચારો આપણને આવે, તે છે.

ખરા સૌંદર્યમાંથી કંઈ પણ જલદી હડી જાય તેવું નથી. જે પુરૂષ ખરૂં સૌંદર્ય ધરાવે છે, તેવા માણસની સાથે વધારે અનુભવ થતાં ખરા સૌંદર્યનો ભાસ વધારે થશે. ખરો સુંદર આત્મા શરીરને રોશની આપે છે અને ચહેરામાં વર્ણુવી શકાય નહિ તેવો પ્રકાશ પેદા કરે છે.

ખરી સુંદરતા પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે પહેલા તો સુંદર વિચારોને આપણામાં સ્થાન આપવું જોઈએ. સારા વિચારોની ટેવ જેમ જેમ આપણામાં સ્થાયી થતી જાય છે, તેમ તેમ બહારના દેખાવમાં ધીમે ધીમે ફેર પડે છે. અને ઘણા લોકો એટલું તો કયુલ કરે છે કે ચહેરાનો દેખાવ બદલી અને સુધારી શકાય છે પરંતુ તેઓ પોતેજ પોતાના ચહેરાનાં ચિન્હો અને દેખાવ બદલાવવા શક્તિમાન છે એ વિષે શકમંદ હોય છે. આ શંકા તેમની પોતાની વિચારશક્તિ કમ છે એમ બતાવી આપે છે. આખું શરીર સુધારી શકાય તેવું છે. શરીરના દરેક ભાગો, માથાનો આકાર, દેખાવ, આંખો, ગાલ, નાક, હોઠ, હડપચી, કાન, ગળું વગેરે આપણા મનના વિચારોનો બહારનો દેખાવ છે.

એકજ વખતના વિચાર અથવા લાગણીથી જાણી શકાય તેવો ફેરફાર થતો નથી પણ જ્યારે અમુક જનતના વિચારો વારંવાર આવવાની મનને ટેવ પડે છે ત્યારે તેની અસર શરીરપર થવા વગર રહેતી નથી. દરેક વખતે જ્યારે શરીરમાં પુનઃ ફેરફાર થાય છે ત્યારે ત્યારે આપણા મુખ્ય વિચારોની આપણા શરીરમાં ખાસ અસર થાય છે. ચહેરા ઉપરથી મનના સારા કે નરસા વિચારો આપણે જોઈ શકીએ છીએ. એ જોતું હોય તો આરસા સામે ઉભા રહી નરસા વિચારો કરો. કોઈ માણસ તરફ ધિક્કાર અથવા વેરની વૃત્તિથી જુઓ અને ચહેરા ઉપર ઉપજતી સંપ્ત કરચલીઓ તમારા જોવામાં આવશે; અને તમે કોઈ પણ સાફ ચિન્હ ચહેરા ઉપર જોઈ શકશો નહિ. પછી પ્રેમ, દયા, ક્ષમાના વિચારો લાવો અને ચહેરા ઉપરની સંપ્ત કરચલીઓ-રેખા નરમ પડતી જોવામાં આવશે. આંખો અને મોં ઉપર પણ ફેરફાર જોવામાં આવશે. આ બે સ્થિતિઓ વચ્ચે એટલો બધો ચોખ્ખો તફાવત જોવામાં આવશે કે ખરી સૌંદર્યતા મેળવવાનું ખરૂં રહસ્ય શું છે તે એકદમ સમજી શકાશે. જો આપણું મન આવા નરસા વિચારો ચાલુ રીતે લાવે તો થોડા વખતમાં આપણો ચહેરો પણ નરસો દેખાવ ધારણ કરશે. અને જો આપણું મન હમેશાં સારા અને પવિત્ર વિચારોજ લાવશે તો આપણો ચહેરો પણ તેવોજ દેખાવ ધારણ કરશે. સારાજ વિચારો હમેશાં મનમાં કરવાથી કાયમનું સૌંદર્ય તમારામાં પેદા થશે.

સુદર દેખાવા માટે તમારે સુંદર થવું જોઈએ. તમારા વિચારો, શબ્દો અને કર્મોને સુંદર કર્યા વગર સુંદરતા પ્રાપ્ત કરવાની કોશિષ હમેશાં નિષ્ફળ થશે અને ઉલટું દાંભિકતા, તોછડાઈ અને ખોટા દેખાવ માટે પ્રેમ દેખાઈ આવશે.

જો તમે તમારા દરેક કામમાં માયાળુપણું બતાવવાનો નિશ્ચય કરશો તો દરરોજ તમને સારાં કૃત્ય કરવાની એટલી બધી તકો મળશે કે તમો પોતેજ અજાણ્ય થશો. દરેક કામ કરવામાં સારો રસ્તો અને નરસો રસ્તો હોય છે; અને તેથી પોતાના જીવનમાં નજીવામાં નજીવું કામ કરવામાં પણ સંભાળ રાખો, કારણ તે તમારી માનસિક સ્થિતિ બતાવી આપશે.

સૈંદર્ય એ ખરી સુંદરતા છે. કારણ સૈંદર્ય એ “પ્રેમ” ની છાંયી છે. આ ઉપરથી તમે જેઈ શકશો કે દરેક વ્યક્તિ તરફ સારી અને પ્રેમભરી લાગણીઓ દર્શાવવી કેટલી બધી જરૂરી છે; વળી એટલું પણ યાદ રાખો કે અદેખાઈ, ધિક્કાર કે દુષ્ટ લાગણીના દરેક વિચારને તમારામાં પેદા થાય છે તો તે તમારી સૈંદર્યનો નાશ કરે છે. એવા વિચારોથી તો જેમ આપણે હિંસક પ્રાણીઓથી દૂર રહીએ છીએ તેમ દૂર થવું જોઈએ. આવા ખરાબ વિચારો તો વધારે તુકસાન-કારક છે, કારણ એક વિચાર બીજા વિચારને પાછળથી લાવે છે.

પુરેપુરી સૈંદર્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે જાણવું જોઈએ કે તમે તમારા દરેક વિચારને લઈને તમારાં શરીરનાં તમામ અણુઓમાં ફેરફાર કરી તમારા શરીરને નવું જ બનાવો છો. હાલનું તમારું સૈંદર્ય જો જોઈએ તે કરતાં કમી હોય તો તમારે નાહિમેદ થઈ બેસી રહેવું જોઈએ નહિ. તમે તમારા શરીરનો દેખાવ બદલાવી શકો છો. દરેક દિવસે તમે સારા વિચારોથી, અને આરોગ્યશાસ્ત્ર અનુસાર જીવન ગાળવાથી, તમારા શરીરના દરેક ભાગમાં નવા અણુઓ પેદા કરો છો; અને તેથી જોવી જોઈએ તેવું સૈંદર્ય પણ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. અને તેથી યોગ્ય રીતે આ પ્રમાણે વર્તન કરવાથી થોડાજ વખતમાં તદ્દન ફેરફાર થઈ શકશે.

શરીરને પુનઃ બાંધવું એ સર્વોત્કૃષ્ટ શાસ્ત્ર છે. આ વિદ્યા દરેક જાણનાં હોય છે, પણ ઘણા થોડાજ લોકો આ બાબતમાં પોતે શક્તિવાન છે એમ સમજતા હોય છે. જ્યારે આ શક્તિ વિષે તેમને જ્ઞાન થસે ત્યારે, તેઓ જે સૈંદર્યને આપણે પ્રેરણા પુદ્ધિથીજ વખાણીએ છીએ અને મેળવવા ઇચ્છીએ છીએ, તે સૈંદર્ય પ્રાપ્ત કરવાને યત્ન કરવા લાગશે. જે લોકોમાં આ જ્ઞાન જાણતાં કે અજાણતાં પણ હોય છે તેઓ શરીરનો ઘાટ અને ચડેરાનું સૈંદર્ય તો ધરાવે છેજ. તમારે તો ધ્યાનપૂર્વક સૈંદર્ય વધારવું જોઈએ, એટલે તમારા શરીરનો ઘાટ અને ચડેરાનું સૈંદર્ય વધોની સાથે ઘટવાને બદલે જેમ જેમ તમે પોતે શરીરમાં સારા સારા ફેરફાર કરનારા થતા જાઓ તેમ તેમ વધતુંજ જાય. જ્યારે ક્યાંઈ પણ સૈંદર્ય જોવામાં આવે ત્યારે તમે પણ મનથી એવો દૃઢ સંકલ્પ કરો કે તમે પણ તેવાજ સુંદર અથવા તેથી પણ વધારે સુંદર થઈ શકશો. કારણ સૈંદર્ય એક પોતાનો જન્મથીજ હક છે. કુદરતી સૈંદર્ય ઉપર તમારો હક છે એમ સમજો. એમ ધારો કે તમે પોતે કુદરતનો એક ભાગ છો. અને કુદરતના નિયમ પ્રમાણે વર્તન કરવાથી કુદરત સાથે મળી જશો. સૈંદર્ય એ એક કુદરતી સ્થિતિ છે અને બેટાળપણું એ કુદરત સાથે કોઈ જાતનો વિરુદ્ધ સંબંધ છે. આ વાત તમે હમેશાં ધ્યાનમાં રાખના રહો, કારણ તેથી તમને પ્રધારે લાભ થવા સંભવ છે.

વળી કેટલાક એમ પણ કહેતા જોવામાં આવે છે કે બેટાળપણું હોય તો કંઈ હરકત નહિ, પણ આત્મા સુંદર જોઈએ. પણ આમ કહેવું બ્યાજબી નથી, કારણ આમ થવું તદ્દન અસંભવિત છે. જો આત્મા સુંદર હોય તો તે પોતાનું તેજ શરીર ઉપર નાખે છે, કારણ સ્થૂંધ શરીર તો આત્માનો કુદરતી દેખાવજ છે.

લોકો પોતેજ સૈંદર્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે એ વાત બહુજ અગત્યની છે. કુદરતે દરેક માણસને સૈંદર્યતાના વિચારસહીત પેદા કર્યો છે અને તેથી આપણે તે બાબતની અભિલાષા રાખવી અને તે મેળવવી જોઈએ. દરેક કુદરતી હાજત કુદરતજ પુરી પાડે છે અને માણસમાં સૈંદર્યની ઇચ્છા એ કુદરતી બીજા છે. કુદરતના કારભારમાં સૈંદર્યતાનું સ્થાન છેજ. એતાથી સ્ત્રી અને પુરુષો સારાં થાય છે, કારણ આપણે સુંદર ઘટાં દરમ્યાન સારાં પણ થઈએ છીએ. વળી દરેક જાણને મદદ કરના અને ઉદ્ધારતા બતાવતા થવાથી આપણે દુનિયાને વધારે ઉપયોગી થઈએ છીએ.

ખરેખરા સૌંદર્યવાળા પુરુષ, જેનામાં કંઈ ખોટી મોટાઇ કે ઢોંગનો દેખાવ નથી, તે બીજા લોકોને દ્રષ્ટાંતરૂપ છે; અને તેમણે પણ ઉચ્ચ જાતનું જીવન મેળવવા માટે પ્રયાસ કરવો જોઈએ એવી સૂચના આપે છે. માત્ર શરીરને જ સૌંદર્યની જરૂર છે એમ નથી પણ સ્વર પણ મીઠાશ, સ્વચ્છતા અને શક્તિવાળો હોવો જોઈએ. સ્વર પણ મનની સ્થિતિ બતાવે છે. જે જુદા જુદા સ્વરવાળા જુદા જુદા માણસો વિષે તપાસ કરશો તો જણાશે કે તેઓના સ્વર ઉપરથી તે કેવી જાંઘળી ગાળે છે તે પણ દેખાઈ રહેશે. તીક્ષ્ણ અને કર્ણકટુ સ્વરવાળો પુરુષ ભાગ્યેજ સારા અને ઉદાર સ્વભાવવાળો હશે. ખોટી દાંભિકતા વાળા સ્વરવાળો માણસ કદી પણ જેના ઉપર ભરોસો રાખી શકાય તેવો સાફ દીકનો હશે નહિ. સ્વચ્છ અને એકદમ આનંદ આવે એવા સ્વરવાળો માણસ ખરેખર સારી ચાલચલંગત વાળો હશે જ. જ્યારે બોલવાથી પણ ઘણી વખત પોતે કેવા છીએ એ જણાઈ જાય તેમ છે, ત્યારે ચુપકી પકડવી એ ઘણું વખત બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

ઉપર બતાવેલી સૂચના પ્રમાણે વર્તન ખાસ રીતે કરવામાં આવે તો ખરું સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે જે જે બાબતો જરૂરની છે તે તે બાબતો મેળવવી અશક્ય નથી. પહેલાં તો એટલું ચોક્કસ સમજવું જોઈએ કે સૌંદર્યતાનું મૂળ આપણી અંદર છે અને તે મેળવવા આપણે સતત પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

ઐક્યતા (Harmony) એ ખરેખર સૌંદર્યનો પાયો છે. જેમ જેમ તમારા વિચારો અને ક્રિયાઓ વચ્ચે ઐક્ય વધારે થશે તેમ તેમ તમારા શરીરની રેખા અને કરચોલીઓમાં પણ નરમાશ જોવામાં આવશે. વિચારની અસર શરીરના ઘાટ ઉપર થાય છે અને તેની જાત ઉપર સૌંદર્યતા અથવા ખેડોળપણનો આધાર રહે છે.

શરીરના સૌંદર્યને માટે પણ યોગ્ય રીતેજ વિચાર કરવા જોઈએ એ વાત તમારે બહુજ ચોક્કસ રીતે જાણવાની છે. સૌંદર્યના જ્ઞાન માટે, ખરી માનસિક સ્થિતિની જેટલી અગત્ય છે તેટલીજ અગત્ય આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન કરવું એમાં છે.

તંદુરસ્તી મેળવ્યા વગર ખરું સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવું અશક્ય છે. જે જે ટેવોથી તંદુરસ્તી પેદા થાય છે તેવી ટેવોની વૃદ્ધિ કર્યા શિવાય કંઈ બહારની ચીજો લગાડવાથી સૌંદર્ય આવશે એમ ધારવું એ ભૂર્જતા છે.

સર્વોત્કૃષ્ટ સૌંદર્ય અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવા માટે આ બોધપાઠમાં કહેલા માનસિક અને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો પાળવા જોઈએ. કેટલાક લોકો જેને પોતે “ દૈવી સુંદરતા ” કહે છે તેને વખાણે છે. ફિક્કો ચહેરો અને મોટી, થાકી ગયેલ જણાય તેવી, નિરાશ આંખો એ ખરેખર કંઈ વખાણવા જેવો નમુનો નથી. જે આત્મા બધાં જીવનનું મૂળ છે, તેની સાથે સંયોગ રાખવાથી ખરેખર સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થાય છે. ઉપરના નિયમાનુસાર વર્તન રાખવાથી આવી પૂર્ણ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

સારો દેખાવ અને સૌંદર્ય મેળવવામાં નિયમિત ચાલુ કસરત કરવી એ ઘણીજ ઉપયોગી છે. વળી તે કસરત કરતી વખતે મનની કેવી સ્થિતિ છે એ બાબતનું લક્ષ રાખવું એ પણ ઘણું જરૂરી છે. જેમ જેમ તે વખતના વિચારોમાં આનંદ અને સુખનાં અણુઓ વધતાં જશે તેમ તેમ તે વિચારો વધારે સુદૃઢ થતા જશે. કસરત કરતી વખતે ચહેરા ઉપર થતા ફેરફાર નજરમાં રાખો. ઘણાક તો કસરત કરતી વખતે દિલગીરી ભરેલો ચહેરો કરે છે, તેમ કરવું નહિ એ ધ્યાનમાં

રાખવું. તે એક લેસન તરીકે ગણવાનું નથી, પણ એક ગમત અને આનંદની વાત છે એમ સમજવું જોઈએ. દરેક ક્ષણે આનંદ થાય છે એમ સમજવું અને તોજ તેનો ધણો ફાયદો તમને થશે. અનુભવ કર્યા શિવાય આવી રીતે કંટલો ફાયદો થાય છે તે જાણી શકાય નહિ.

નિયમસર કાર્ય કરવું એ પણ સૌંદર્યતા માટે અગત્યની બાબત છે. ખરેખર તો અનુકૂળ ક્રિયા એજ સૌંદર્ય છે. અંદરની અનુકૂળતા-ઐશ્વર્યતાનો બહારનો દેખાવ એજ આરોગ્ય અને સુંદરતા છે. જીવનના ક્રમની જુદી જુદી જાતની ક્રિયાઓ બધી નિયમાનુસાર થવી જોઈએ. તમારા વિચારો અને કર્મો વચ્ચે ઐશ્વર્યતા જળવાય તેમ કરશો તો પરિણામે તમારી સુંદરતા બાકીની જીંદગીમાં પણ જેવી ને તેવીજ રહેશે.

આ સૂચના પ્રમાણે જો વર્તન કરવામાં આવે તો પછી તમારા ચહેરા ઉપર કરચોલીઓ રહેવાને કંઈ કારણ નથી. હમેશાં આપણું શરીર બદલાતું જાય છે, નવું થતું જાય છે, એ વાતનું મનન કરો અને આ નવીન થતા સુધારાના રસમાં તમારું મન મેળવી દો. યુવાવસ્થાની સૌંદર્યતા અને શક્તિ જળવવાની બાબતમાં ઉપર બતાવેલી માનસિક સ્થિતિ ધણી મદદ આપે છે. તમારા પોતાના શરીરના તમે પોતેજ શિલ્પશાસ્ત્રી છો એમ યાદ રાખો, અને જે સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તે નક્કી કરો. સૌંદર્ય બતાવવામાં જેટલી તમે અતરની શક્તિ-દૃઢતા બતાવશો તેટલેજ અંશે તે સૌંદર્ય બહાર બતાવવામાં તમે ક્ષેત્રમદ ઉતરશો. એટલું મનમાં ચોક્કસ કરાવો કે તમારા ચહેરાની અંદરનું માંસ નવું છે તો પછી તે ઉપર વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો નજ હોવાં જોઈએ.

જો તમારી ચામડી અને ચહેરાની આકૃતિ ઉપર વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો હોય તોપણ તમે ઝોલાઘવ ઝોઘલને ચહેરા ઉપર લગાવી માલીસ કરી કુદરતને યુવાવસ્થા લાવવાના યત્નમાં મદદ કરો તે ઝોલાઘવનું તેલ ચામડીમાંથી અંદર જઈ ચુનાવાળા પદાર્થોમાંથી ચુનો ગાળી નાંખશે અને કઠણ કરી નાંખેલા સ્નાયુઓને પણ પાછા નરમ પાડશે. જ્યારે આ પદાર્થ જતો રહેશે ત્યારે તમારા ચહેરામાં યુવાવસ્થાનો ગુલાબી રંગ અને નરમાશ આવી જશે. યોગ્ય માનસિક સ્થિતિ વગર માત્ર તેલ લગાવવાથી બહુ ફાયદો જણાશે નહિ. જે ફાયદો થશે તે હુંકી મુદત માટેનો થશે. કારણ જે પદાર્થને દૂર કરવામાં આવ્યો હશે તેની જગા લેવા પાછો બીજો ચુનાવાળો પદાર્થ પેદા થશે. માનસિક સત્તાથી આવા ચુનાવાળા પદાર્થોને ભેગા થવા દેવાજ નહિ અને ત્યારેજ મુંદર ચહેરા અને દેખાવ પ્રાપ્ત થઈ શકે. વરસોની અસર પણ અંદરથી થાય છે અને તમારા ચહેરામાં જે દરેક રેખા દેખાય છે તે બધીનો પાયો મનમાં રહેલો છે.

અખંડ સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે પવિત્ર વિચારોને સ્થાન આપવું જોઈએ, ખુદ્દી સ્વચ્છ હવામાં નિયમિત રીતે અને માફકસર રહેવું, નિયમસર કસરત કરવી, જલદી પચી શકે તેવો સારો હલકો ખોરાક માફકસર ખાવો, સ્વચ્છ પાણી પુષ્કળ પીવું, નિયમસર સ્નાન કરવું, અને માફકસર આરામ, શાંતિ અને ઉદ્યેગ લેવાં એ બધું ખાસ જરૂરનું છે.

ઉપર બતાવેલી કુદરતી રીતે જો તમે મનનું અને શરીરનું સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવા કોશિષ કરશો તો ધણોજ આનંદદાયક ફાયદો થશે. જીવન અને સૌંદર્યને નવીન કરવાના સિદ્ધાંતો પ્રમાણે એક માસ વર્તન કરવાથી ધણોજ જાણવા જેવો ફેરફાર થશે. અને થોડાજ માસ પછી તો તમારા દરેક દોસ્ત તમારામાં થએલા સારા ફેરફાર માટે અજબ થશે. શરીરની અને ચહેરાની સુંદરતા આપણી જીવનશક્તિમાં પણ ધણો વધારો કરે છે. કારણ તમે પોતાને તેમ બીજાઓને વધારે આકર્ષક થઈ પડો છો; અને પછી આથી વધારે ઉત્તેજનની શી જરૂર છે ?

બોધ પાઠ ૧૩.

પ્રેમ અને લગ્નની માણસ જાત ઉપર અસર.

પ્રેમનો જીંદગી સાથે એટલો બધો નિકટ સંબંધ છે કે જો આ અગત્યની બાબત તરફ તમારું ધ્યાન ખેંચવામાં ન આવે તો આ બોધપાઠોની સૂચના અધુરી કહી શકાય. જીંદગીની તાજુબ કરે તેવી પ્રવૃત્તિનો એ ભાગ પણ અગત્યનો છે અને તે વહેવાર ભાગથી જુદો પાડી શકાય નહિ, કારણ તેની ધણી કિંમત છે. આ હકીકત પહેલાં તો તમને સંબંધ વગરની જણાશે પણ જેમ જેમ વધારે વિચેચન થશે તેમ તેમ વધારે સમજવામાં આવશે.

આગળના બોધપાઠોમાં દરેક માણસ પોતાના એકલાનાજ પ્રયાસથી જે ફાયદો મેળવી શકે છે તે બાબતજ આપણે લક્ષ આપ્યું છે. આ બોધપાઠમાં આપણને વધારે મદદ થાય તેટલા માટે સ્ત્રી અને પુરૂષ બંને સાથે યદને પ્રયાસ કરે તો કેટલો ફાયદો મેળવી શકે તે બાબતનું વિચેચન કરવાની ઇચ્છા છે.

જે લોકોએ વિચારશક્તિ વિશે કંઈ પણ અભ્યાસ કર્યો છે તેઓ તો દ્રઢ નિશ્ચય અને ઐક્યની કેટલી બધી સત્તા છે તે સારી રીતે સમજે છે. દાખલા તરીકે જ્યારે એક માણસ અમુક પરિણામ પ્રાપ્ત કરવાને દ્રઢ સંકલ્પ કરે છે ત્યારે તેનામાં તે પ્રાપ્ત કરવા માટેની શક્તિ અને જુસ્સો પેદા થાય છે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે કોઈ બે માણસ અમુક કામ કરવાનો નિશ્ચય એક સપથી કરે છે ત્યારે તે કામ સરળ કરવાની તેમની શક્તિમાં ઘણોજ વધારો થાય છે. બે માણસો એક માણસ કરતાં વધારે ફતેહમંદ થાય એ વાત તો ઉપર છે.

જ્યારે એક માણસ પોતાનાજ સ્વપ્રયાસથી અન્યથા જેવું કામ કરી શકે છે ત્યારે જો સ્ત્રી અને પુરૂષ બંને સાથે રહી સંપ અને નિશ્ચયથી પ્રયાસ કરે તો જીંદગીને નવીન કરવાના કામમાં ઘણોજ સારો ફાયદો મેળવે એ દેખીતું છે.

કહેવત છે કે “ In union there is strength ” એટલે ઐક્યતામાં સામર્થ્ય રહેલું છે. ” આ કહેવત સત્ય છે પણ તેની ખરી સત્યતા તો લગ્નની ગાંઠના ઐક્યમાં વધારે જણાય છે. આવો કામ કરવાનો જુસ્સો બીજા કોઈ પણ માણસમાં એકલો જ પ્રાપ્ત થતો નથી. આ ઉપરથી માણસ પોતેજ એકલો જે પ્રયાસ કરે છે તેને હવે પાડવાની મારી ઇચ્છા નથી પણ દરેક જાતના પ્રયાસનું સ્થાન જુદું જુદું છે. પણ હું તો એટલુંજ કહેવા માગું છું કે સ્ત્રી અને પુરૂષ (Husband and wife) ના એકચિત્તના જોડાણથી એક માણસ જે કરી શકે તેના કરતાં વધારે થઈ શકે છે. તેમના વચ્ચેના સંપ-ઐક્યના પરિણામે જો તેમની વચ્ચે ખાસ એખલામ અને પ્રેમ હોય છે તો આ બોધપાઠમાં બતાવેલા તત્ત્વો તેમના સમજવામાં આવતાં, તેમની શક્તિમાં ઘણો વધારો થાય છે. વિચાર એ હમેશાં અમુક હદવાળી શક્તિ બતાવે છે પણ પ્રેમનો વિચાર તો તેમાં જુસ્સાનો વધારો કરે છે.

આ બોધપાઠોનો વધારે ફાયદો લેવાનો ખરો ઉપાય તો એ છે કે સ્ત્રી અને પુરૂષે આ બોધપાઠોનો અભ્યાસ બંને સાથે રહીને કરવો અને તેમાં બતાવેલા પ્રયોગો પણ સાથેજ રહીને કરવા. આમ કરવાથી બંને જણ સરખી રીતેજ પૂર્ણતાએ પહોંચશે. વળી એક બીજાને વધારે સમજશે અને ચકાશે જ્યારે બે પ્રેમી મન (માણસો) કોઈ પણ કામ કરવાનું નક્કી કરે ત્યારે એટલું તો માનસિક બળ ઉત્પન્ન થાય છે કે તેઓ ધારેલા હેતુ ચોક્કસ રીતે ખર લાવે છે. તંદુરસ્તી અને સૌંદર્યની પ્રાપ્તિ અને સંસ્કૃતિની બાબતમાં, ખરો સાચો અને સાદ્ માનસિક પ્રેમ એ એક અતિ ઉપયોગી બાબત છે.

પ્રેમ (Love) એ એક જીવનનો બહારનો ભાસ છે. ખરો પ્રેમ તેના આવેશના પ્રમાણમાં માણસના શરીરમાં નવીન જીવનનો ઝરો વહેતો કરે છે. જ્યારે ખરો માનસિક પ્રેમ અને ખરો જીવનના નિયમેના જ્ઞાનનો અનુભવ એ બે સાથે મળે છે ત્યારે યુવાની અને તંદુરસ્તી લાંબો વખત સુધી ચાલે છે. સ્ત્રી અને પુરૂષે પોતપોતાની શક્તિનું જોડાણ કરવું જોઈએ. કારણ જે શક્તિ એકનામાં છે તે બીજાનામાં નથી, અને તે આવા જોડાણથી વૃદ્ધિને પામે છે. શક્તિનો બધો પાયો એકત્રતા અને પૂર્ણતા ઉપર રહેલો છે. કોઈ પણ માણસનું એકલાનું જીવન એ પૂર્ણ જીવન નથી. તેમ કોઈ પણ એકલી સ્ત્રીની જીંદગી એ પણ યોગ્ય જીવન કહી શકાય નહિ. એમ કહેવાય છે કે દરેક પુરૂષ કે સ્ત્રી એકબીજાનું અર્ધાંગ (Better half) હોય છે. એ અર્ધાંગ સિવાય મૂળ અર્ધાંગ આખું અર્ધાંગ કહેવાય નહિ.

જેઓ પોતાનું જીવન લાંબુ કરવા માગતા હોય તેમણે તો “પ્રેમ” ને તજ દેવો જોઈએ નહિ. લગ્ન પછીનો પ્રથમ માસ (Honeymoon) પોતાની જીંદગી સુધી લંબાવો જોઈએ. સ્ત્રી અને પુરૂષે પોતાનો પ્રેમ ઉચ્ચ અને સાદુ રહેણીકરણીમાં બતાવવો જોઈએ. પ્રેમ એ Vibrations આંદોલનો છે અને તેની શક્તિ બહુજ ધણી અને નિયમિત છે અને તંદુરસ્તી અને સુખ ઉપર તેની બહુ ધણી અસર છે. સાધારણ રીતે પરણેલ જીંદગીમાં સજીવ્યુષ્મકની (Human Magnetism) આકર્ષક શક્તિની આવજવ વધારે થાય છે અને તેથી દરેકની જીવનશક્તિમાં વધારો થાય છે અને પરિણામમાં શરીરમાં નવાં જીવનનાં તરંગો વધારે પેદા થાય છે. ધણા લાંબા વખતને માટે સુવાવસ્થા અને શક્તિ મેળવવા માટે જ્યારે સ્ત્રી અને પુરૂષ ચોક્કસ રીતે એકબીજાનાં થાય છે ત્યારે તેમનાં આકર્ષક શક્તિનાં આંદોલનોની ગતિ ત્વરાવાળી થઈ તેમની મનોભાવના સફળ થવામાં તેમને વધારે ફતેહ મળે છે. ધણાં માણસો આ બે જાતિ સંબંધ અને ઐશ્વર્યના ઉચ્ચ પ્રકાર વિષે બીજકુલ અજ્ઞાન હોય છે. તેઓ તો માત્ર તેનો સ્પૃહ સંબંધ છે એમજ સમજે છે. એક જાતિની બીજી જાતિ ઉપર જે અમર કરવાની શક્તિ છે તે ઉપરથી તેની અસર ધણીજ મર્યાદારહિત છે એમ ચોક્કસ થવું જોઈએ. સ્ત્રી કે પુરૂષના શરીરનું દરેક અણુ-ને જે જાતિમાંનું હોય છે તેની શક્તિ અને જાત-પ્રકાર બતાવે છે. અને આ (અણુઓનો) પ્રકાર સામી (પોતાથી વિરુદ્ધ) જાતને જોટલી અસર કરે છે તેટલી બીજા કશાથી થતી નથી.

કુદરતની ગુણ શક્તિઓ જે સ્ત્રી અને પુરૂષોનાં આચરણ દ્વારા આપણી નજરમાં આવે છે તે શક્તિઓ વિષે જેઓ અજ્ઞાન છે તેઓ ઉપલી હકીકતની સત્યતા માટે જરા શક બતાવશે. જેઓ આ બાબતમાં બરાબર જાણીતા છે તેઓ તો પરણેલ જીંદગીના શયદા કેટલા અને કેવી રીતે પૂર્ણ રીતે મળે છે તે મેળવવાને શક્તિવાન થાય છે. આ શક્તિનું એકમાંથી બીજામાં પસાર થવું એ માનસિક આકર્ષણ ઉપર આધાર રાખે છે, શારીરિક સ્પર્શ કે હાજરી ઉપર તેનો આધાર નથી. જ્યારે બેએકમત થએલાં મન માઇક્રો દૂર હોય છે ત્યારે પણ આ આકર્ષક શક્તિનું વહન તો ચાલુજ રહે છે. જેમ જેમ આ સૂક્ષ્મ શક્તિ વિષે જ્ઞાન મેળવતા રહેશો તેમ તેમ જાણવામાં આવશે કે દરેક પ્રેમમય વિચાર જે તમે બીજા વિષે કરશો અથવા જે પ્રેમમય આંદોલનો તમે તમારા તરફ આકર્ષશો તે દરેક વિચાર કે આંદોલન મોકલનાર અને મેળવનાર એ બંનેને સુખ-શક્તિ આપનાર છે.

એટલી વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખી જોઈએ કે વિચાર એ એક શક્તિ છે. અને તે અમુક શારીરિક ફેરફારો કરવા શક્તિવાન છે. જેવી રીતે પ્રીતિની લાગણી ક્રિયામાં ચાલુ થતાં ચહેરા ઉપર તેજ અને શક્તિ પેદા થાય છે અને ચહેરા ચળકે છે તેવીજ રીતે ખરો પ્રેમનો ચાલુ ઝરો આખા

શરીરને તેજ આપે છે. જેવી આપણી વૃત્તિ તેવો આપણો બહારનો આભાસ હોય છે તેટલા માટે આપણે ખરા પ્રેમનો જેટલો ઉચ્ચ આશય રાખી શકાય તેટલો રાખવો જોઈએ.

જાતિની શક્તિના વહેવાર વિષે તો સ્પષ્ટ દ્રષ્ટિથી ધણું વિવેચન થઈ ગયું છે. તેમજ એ બાબતમાં જુદા જુદા લોકોએ જુદા જુદા અભિપ્રાય આપ્યા છે. કેટલાકનો એવો અભિપ્રાય છે કે જીવન-શક્તિનો ઉચ્ચ આશય ત્યારે જ પ્રાપ્ત કરી શકાય કે જ્યારે શારીરિક લાગણીઓને દબાવી બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવામાં આવે. આ અભિપ્રાય કુદરતના નિયમની વિરૂદ્ધ છે. કારણ બધું જીવન ક્રિયામાં જ સમાયેલું છે અને શક્તિઓને દબાવી મારી નાખવામાં જીવંતીનું સાર્થક નથી. જીવનની જુદી જુદી શક્તિઓને દબાવવાની કોશિષનું પરિણામ જીવનને પોતાને જ નુકસાન કરતાં છે અને તેથી નષ્ટગાઈ અને મોત નિપજવા સંભવ છે. આ બોધપાઠમાં બતાવેલ સૂચનાઓનો આશય માણસ જાતમાં જીવનશક્તિની દરેક અભિવ્યક્તિ પૂર્ણ રીતે પુરી કરવાનો તથા શક્તિ પેદા કરવાનો અને શરીરમાં સશક્ત સ્ફુર્તિ પેદા કરવાનો છે. પછી સ્ત્રી હો કે પુરૂષ હો-જે પ્રેરણાશ્રુદ્ધિ ઉપર પૃથ્વીની પ્રજાની ભવિષ્યની હયાતીનું બંધારણ રહેલું છે તેવી પ્રેરણાશ્રુદ્ધિને દાખી દેવી એ એક જાતની માણસ જાતની આત્મહત્યાજ સમજની અને તે આગળ વધતી પ્રગતિના નિયમ વિરૂદ્ધ છે.

વળી બીજા કેટલાક એવા અભિપ્રાયના હોય છે કે જાતિદેરની શક્તિનો ઉપયોગ તો માત્ર પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાં જ કરવાનો છે. તેમના કહેવા પ્રમાણે પ્રજા ચાલુ રહે તેટલા માટે જ બંને જાતિઓએ ક્રિયા કરવાની છે. વળી એવા તો ઘણાજ લોકો છે જેઓ એમ ધારે છે કે ક્ષણિક શક્તિને માટે વિષયવાસના કુદરતે પેદા કરી છે. મારા મત પ્રમાણે તો એ શક્તિઓને દબાવી પણ દેવી જોઈએ નહિ તેમ તેમનો દુરુપયોગ પણ કરવો જોઈએ નહિ. એટલું ખરૂં છે કે માણસ જાતનાં દરેક અવયવો કોઈ પણ કુદરતી ઉપયોગને માટે જ હોય છે. તોપણ એ પણ ખરૂં છે કે શરીરનું સાધારણ ક્રિયાકારકપણું-પંખી તે ક્રિયા કરવા વખતે કે કોષ્ટ પણ વખતે-શરીરના સુખ માટે જ છે. એવા કોષ્ટ પણ અવયવ નથી કે જે માત્ર આનંદને માટે જ કે માત્ર કામને માટે જ હોય, કારણ કે કુદરતે દરેક અવયવને ક્રિયા તથા આનંદ બંને સાથે કરવા માટે યોજ્યું છે-દરેક અવયવને કુદરતના કાયદા પ્રમાણે અસુક્ર ક્રિયા કરવાની છે અને તે ક્રિયા પૂર્ણ રીતે કરવાથી જ ઉચ્ચ જાતના આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. બંને જાતિનું કામ શારીરિક આનંદ અને કુદરતના નિયમનું પાલન કરવા સાથે બંને સાથે જોડાવાનું છે.

વળી એ પણ યાદ રાખવાનું છે કે બંને જાતિની ક્રિયાકારક શક્તિ એ રીતે દેખાડી શકાય છે, એટલે લાગ્નિક પ્રેમ એક અથવા બે કારણસર જગાડવો જોઈએ. એક તો બંને તરફથી સતતિ પેદા કરવાની ઇચ્છા અને બીજી એવું છે કે એક બીજામાં રહેલ લોહચુંબક-શક્તિનું આકર્ષણ એક બીજામાં થવાથી દરેકને તંદુરસ્તી અને સુખનાં આણુઓનો વધારો થશે. પહેલી ઇચ્છા પાર પડવાનો આધાર ચોક્કસ રીતે સ્થાનિક સ્પૃહ સંબંધ ઉપર છે.

અને બીજો હેતુ, આવા સ્પૃહ સંબંધ સિવાય પણ આગાઉ કહી જવામાં આવ્યું છે તેવી રીતે પાર પાડી શકાય છે. જીવનનું પરિવર્તન વધારે જાહેર રીતે પ્રાપ્ત કરવા માટે બંનેની શક્તિઓનું, જીવનનાં નવાં તત્ત્વ અને કૌવત મેળવવા માટે એકદિલથી મિશ્રણ કરવું જોઈએ. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની ખરી કુંચી એક સંપ અને એકપ છે. જ્યાં આવી અનુકૂળતા હોય છે ત્યાં ઇચ્છિત સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવા તરફ પોતાની મેળે જ ક્રિયા ચાલુ રહે છે.

આંકડાઓથી સાબીત થયું છે કે જેઓ વિવાહિત જીવન ગાળે છે તેઓ સરાસરીમાં તો અવિવાહિત જીવંતી ગાળનારા કરતાં વધારે આયુષ્ય ગાળે છે. જુના વિચારો પ્રમાણે જીવંતીને

જ્યારે અજ્ઞાન વિચારોથી ઘેરી હોવામાં આવી હતી અને તેને લાગતે કેટલીક વિષમતા જીવનમાં દાખલ થવા પામી હતી છતાં પણ પ્રેમની સમગ્ર અસર વિષે કંઈ શક નહોતો ત્યારે હાલમાં લગ્ન સંબંધનું ખરું રહસ્ય સમજ્યા પછી તેની કેટલી બધી અસર થશે.

દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવામાં એક જરૂરની બાબત તો એ છે કે મનમાંથીજ દીર્ઘાયુષી થવાની ઇચ્છા હોવી જોઈએ. ખરો પ્રેમ આવી અંતર-ધ્વજી પેદા કરે છે, પ્રેમની અસર તો જીંદગીની સારી બાબત નજરે પડે છે. પ્રેમ અને જીંદગીને જીવન સૌંદર્ય અને સુખની ચાલુ સૂચના છે. દરેક લાગણીની આપણા શરીર ઉપર રસાયણીક અસર થાય છે. તે લોહીના ફરવાને મંદ અથવા ત્વરિત કરે છે, અને તેજ પ્રમાણે તેની જીંદગીની શક્તિ ઉપર અસર થાય છે. પ્રેમ એવી તો જોરવાળી લાગણી છે કે તેની જીવનને લંબાવવામાં ઘણીજ સારી અસર થાય છે. એ વાત તો ચોક્કસ સાબિત થયેલી છે કે દરેક તંતુ અને શિરાને પ્રેમની લાગણીથી ચોક્કસ અને પરબારો ફાયદો થાય છે. ભૂતકાળમાં તેમજ ભવિષ્યકાળમાં એ એક મોટી બૂલ છે કે “પ્રેમને” જીંદગીનો એક ફરતો જતો થોડા વખતમાંજ પસાર થઈ જનારો ભાગ ગણવામાં આવે છે. નાનાં હોય કે મોટાં હોય તોપણ એક બીજા તરફનો પ્રેમ એ જીંદગીની સામાન્ય સ્થિતિ બતાવે છે. લાગણીઓની અસર પ્રમાણે વય (ધડપણ)ની સ્થિતિ શરીર ઉપર પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી જો યુવાવસ્થાને અનુસરતી લાગણીઓજ ચાલુ રહેવા દેવામાં આવે તો શરીર પણ આ ઇચ્છિત વયની સ્થિતિ ચાલુ રાખશે. જો તમે પોતેજ વૃદ્ધ માણસની માફક વર્તન કરવાની ઇચ્છા કરશો અને યુવાનીને લગતી લાગણીઓને દબાવવાની કોશિષ કરશો તો તમે યુવાવસ્થામાં રહી શકશોજ નહિ; કારણ “જેવું મન તેવું તન.” સ્ત્રી અને પુરૂષ એક બીજાને જીંદગીનાં નવીકરણ માટે પ્રયાસ કરવામાં મદદ રૂપ થઈને જીંદગીની દરેક ઉપયોગી ક્રિયામાં એક બીજાને એકસંપ અને સલાહથી મદદ આપવી જોઈએ. સ્ત્રી અને પુરૂષે એક બીજા સાથે વૃદ્ધિ પામવી જોઈએ. અને સાથેજ રહેવાથી એક બીજાને તેઓ જેમ વધારે ચહાશે તેમ એક બીજાના વિચારોથી વાકેફ થઈ દરેક વખતે દુઃખ અને સુખમાં ભાગ લેશે. જ્યાં એક જણ બીજાના વિચારો અને તેના પ્રયાસો વિષે સમજતું નથી ત્યાં ઇચ્છિત પરિણામ લાવવા માટે એક બીજાને મનથી કે કર્મથી મદદ કરી શકાતી નથી. સ્ત્રી અને પુરૂષ તો દરેક બાબતમાં એકજ હોવાં જોઈએ. મતભેદ બીલકુલ ન હોવો જોઈએ. લગ્ન પહેલાં સ્ત્રીનો પ્રેમ સંપાદન કરવાનો વખત (Courtship) તમારો પુરો થઈ ગયો છે એમ ધારતા હો તો એ બાબતમાં તમારા વિચાર સુધારો, અને જે વખત બહુજ આનંદમય હો તો વિચારો લાવવા શરૂ કરો. જે જરૂરો આવા “પ્રેમ” કરવા સિવાય “ગાળ્યાં” હોય તે બૂલી જાઓ, અને પ્રેમને તેના સ્વચ્છ અને સુંદર સ્વરૂપમાં ફરી જગાડો. મેં ઉપર “ગાળ્યાં હોય” એમ કહ્યું છે તેનું કારણ એટલુંજ કે પ્રેમના ખરા સ્વરૂપ સિવાય જે જીવવું છે તે ખરેખર જીવવું કહેવાયજ નહિ.

જો ગરમી અને લાગણી જીવન, યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય પેદા કરે છે તે ગરમી પ્રેમ વગર પેદાજ થતી નથી. પ્રેમ વગરનું જીવન એક વગર વહેના બંધ પાણી જેવું છે. પ્રેમમય જીવન એક વહેતા નિર્મળ ઝરા સમાન છે, પ્રેમશૂન્ય માણસ-તેની આસપાસના સંજોગો ઉપર ઠંડી અસર કરે છે અને પ્રેમમય માણસ-જ્યાં જાય છે ત્યાં આનંદ-હુક પેદા કરે છે. કુદરત ઇચ્છે છે તેવા પ્રેમી-ઝોકરાં યતાં શીખો. તેમ કરવામાં કદી મોડું થતું નથી. જે વર્ષો ગાળ્યાં તે બૂલી જાઓ અને ફરીથી પ્રેમ અને પ્રેમ સંપાદન કરવાનું શરૂ કરો તો ફરીથી યુવાવસ્થા અને યુવાવસ્થાની શક્તિઓ પોતાની મેળેજ તમારામાં પેદા થશે. ખરી રીતનું જીવન કયું છે એ તમને સમજાવ્યા પછી છોકરાંને ઉછેરવા માટેની તમારી ફરજ વિષે તમને બહુ સારો ચીતાર પેદા થવા વગર રહેશે

નહિ. તેઓ યુવાવસ્થા લાખો વખત સુધી સહેલાઈથી અને કુદરતી રીતે બતાવી શકે તેવાં તેમને કરવા એ આપણા ઉપર પવિત્ર દરજ્જા છે. છોકરાંઓને પણ તેજ પ્રમાણે તેઓનાં શરીર નિત્ય નવાં રહેશે અને તેમની યુવાવસ્થા ચાલુ રીતે ટકી રહેશે એમ સમજતાં અને ધારતાં તેમને શીખવવું જોઈએ. અને પાછા તરતમા તેઓ વૃદ્ધાપકાળને પામશે એવો વિચાર પણ પેદા થવા દેવો જોઈએ નહિ.

આ શિક્ષણ જન્મ્યા પછી ઘણા વરસે શરૂ કરવાનું નથી પણ ગર્ભિના વખતથીજ શરૂ કરવાનું છે. જન્મથી પહેલાંની અસરો બહુ અગત્યની છે. કારણ આ વખતેજ કાચા ગર્ભને પુષ્કળ જીવનના વિચારોથી આચ્છાદિત કરવો જોઈએ તે વખતના માળાપના વિચારોની અસર ભવિષ્યનાં છોકરાં ઉપર થાય છે. તેથી છોકર્ડે કેવું થશે તે બાબતની જવાબદારી તેમનીજ છે. તેમણે એવી સ્થિતિ પેદા કરવી જોઈએ કે જેથી છોકરા પોતાનું જીવન બરાબર અને યોગ્ય રીતે ગાળવાને શક્તિવાન થાય. તમારાં છોકરાંને શિક્ષણ આપો છો તે વખત તમે પોતાનેજ મદદ કરો છો અથવા તો નુકસાન કરો છો. નમે તમારાં છોકરાંમાં પોતાનીજ બેદરકારી અથવા તો પોતાનીજ સંભાળનું પ્રતિબિંબ જુઓ છો અને પોતાનાં છોકરાંને યોગ્ય રીતે જીવન ગાળતાં શીખવશો તેથી તેની અસર તમારા ઉપર પણ થયા વગર રહેશેજ નહિ.

બોધ પાઠ ૧૪.

અકસ્માતમાંથી કેવી રીતે રક્ષણ મેળવવું.

આ બોધપાઠોનો અભ્યાસ શરૂ કર્યા પછી તમેને ઘણો વખત એવા વિચારો આવ્યા હશે કે કદાચ આપણે આ સૂચના અનુસાર મૌદર્ય, તંદુરસ્તી અને યુવાની પ્રાપ્ત કરવાને શક્તિવાન થઈએ તોપણ દુનિયામા વારંવાર થતા અકસ્માતોથી આપણા દેહનો નાશ થાય તો સો વર્ષનું જીવન ભોગવવાનું આપણાથી બની શકે નહિ.

દુનિયામાં વિદ્યાઓ ઘણીએક પ્રચારને પામેલી છે પરંતુ તે સૌમા અકસ્માતો પોતાના પર થવાજ ન પામે તેમજ ભયકર રોગોમાંથી આપણી જીંદગી હમેશાં બચેલીજ રહે એમ કરવા માટે પણ એક શાસ્ત્ર અથવા વિદ્યા છે, જે વધારેમાં વધારે કીમતી છે. ખગોળશાસ્ત્ર, વાયુચક્રશાસ્ત્ર, સંગ્રામશાસ્ત્ર, વિદ્યુતશાસ્ત્ર, પાકશાસ્ત્ર વગેરે શાસ્ત્રો ઘણાં છે, અને ખરેખર તે દરેક માણસના સુખમાં થોડો ઘણો ઉમેરો કરે છે. પરંતુ આ બધા કરતાં આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્ર અને અકસ્માત પોતાની જાતપર થવાજ ન પામે એમ કરવા સબંધીનું શાસ્ત્ર બહુજ વધારે ઉપયોગી છે.

બાધિ માત્રમાંથી, અને ઘડપણ એ પણ એક જાતનો વ્યાધિજ છે, તેમાંથી બચી જવું એ વખાણવા લાયક જીત છે, છતાં તંદુરસ્ત શરીરને પણ અકસ્માતમાંથી બચાવવાની તેટલીજ અગત્ય ઉભી રહે છે. કારણકે આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોના યથાવિધ પાલનથી આપણે શરીરને ગમે તેટલું સુંદર કે સશક્ત બનાવ્યું હોય છતાં આગ લાગવાના, ઘર પડવાના, વિજળી પડવાના, રેલ્વેના અને એવા અકસ્માતોમાંથી તે બચે તે માટે કાંઈક વધારે કરવાની જરૂર છે. તમને જાણીને આનંદ થશે કે અજુચિત્તાં જેખમો અને અકસ્માતોમાંથી પણ બચવાનું સંભવીન છે.

પૂર્વેના જમાનાઓ કરતાં વર્તમાનકાળમાં ભારે અકસ્માતોનું પ્રમાણ બહુ વધી ગયું છે. સ્ટીમરો ડુબવાના, ટ્રેનો અથડાઈ પડવાના, બાઈલેરો ફાટવાના, વિજળીનાં કારખાનાંઓમાં માણસોના તત્કાળ પ્રાણ નિકળી જવાના, બહુનો હિચેથી જમીન પર તુટી પડવાના, રેલ્વેના પુલો ભાગી જવાના, ખાણોમાં આમ લાગવાના, જવાલાગ્રાહી પદાર્થોનાં કારખાનાં અને ડેપોમાં ઘડાકા સાથે ઘણીજ ખાનાખરાખી થવાના, એ વગેરે નવી તરેહની આફતોથી અસખ્ય અને કીમતી જન-

માલની ખરાબી કરનારા અકસ્માતો આગલા જમાનાઓમાં બહુ થવાનો સંભવ નહોતો. સાદા જીવન તરફથી જેમ જેમ આપણે ગુંચવાડા ભરેલા જીવન (Complex life) તરફ આંખો મીંચીને ધસતા જઈએ છીએ તેમ તેમ અકસ્માતોની સંખ્યા અને ભયકરતા વધતાં જાય છે. અને સુધરેલા કહેવાતા દેશોમાં જીવનકલક (Struggle for Existence) વધતો જવાનું કારણ અપરિમિત લાલસા એજ છે. જ્યાં ઉત્તમ ચારિત્ર્ય અને નમૂનેદાર જીવનની પ્રાપ્તિ કરતાં ધનસંપાદન તરફ જ ધ્યાન આપાય ત્યાં પરિણામ દુઃખદાયી નિવડે તો તે નવાઈ જેવું નથી.

ધણા અકસ્માતો તો મનુષ્યોની મૂર્ખાઈ અને એકાગ્રજીવી થવા પામે છે. આના કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં અકસ્માતો બનવાનું કારણ દ્રવ્યલોભ છે, જેને વશ વર્તનારાં મનુષ્યો જીવનને જેખમ પહોંચવાનો ઘણો સંભવ જેવા છતાં તેવા સંજોગોમાં પોતાની જાતને મૂકવા લલચાય છે. મનુષ્ય જીવનની સલામતિ એ વ્યક્તિનો તેમજ આખી જનસમાજનો સચાવ છે. દરેક માણસને જીવ બહાલો છે, દરેકને જીવન જોઈએ છીએ, અને વિના અડચણે જીવન ગુજારવાનો પવિત્ર હક ઈશ્વરે દરેકને બહેલો છે. મનુષ્ય એકબીજાની સાથે લડી, એક પ્રજા બીજી પ્રજાનો સંહાર કરી સુખી થવા કે પોતાને ઉન્નતિમાં આવેલી કહેવડાવવા હાલમાં ધરતી પર જીવે છે પરંતુ કહેવાતા વર્તમાન જમાનાનો તે એક મોટો દોષ છે. ખરી રીતે તો “The available energy of the universe should be utilized to promote and protect abundant life. સમગ્ર વિશ્વનાં પ્રાપ્ય બળ કે સાધનો એવી રીતે કામે લગાડી દેવાં જોઈએ કે જેથી પૂર્ણતામય જીવન વૃદ્ધિ પામે અને સંરક્ષાય.”

આ સંબંધમાં એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન મનનીય વિચારો નીચે પ્રમાણે પ્રકટ કરે છે, અને તે લેખકના વિચારો વાંચકના મનમાં ખરાબર ઠસે માટે અમે તેનો ગુજરાતીમાં સાર અર્થ ઉતારવાનું સાહસ કરીએ છીએ:—

“સલામતિનો પાયો સંપૂર્ણ આત્મ શાન્તિ છે કે જે વ્યક્તિ અને સમાજના પરસ્પર મેળથી ઉદ્ભવે છે. જીવન યુદ્ધિથી નિયંત્રીત, સંકારી અને સ્વાભાવિક હોવું જોઈએ. એક બીજાના સ્વાર્થ પરસ્પરની આડે આવવા ન જોઈએ, પણ દરેકના સ્વાર્થમાં સર્વનો સ્વાર્થ પણ સમાયેલો હોવો જોઈએ. બીજાના અજ્ઞાન અને ગરીબાઈનો ખોટો લાભ બીજો લેઈ જાય તેમ થવા દેવું ન જોઈએ, અને સમાજનું બંધારણ જોઈવું ઘડાવું જોઈએ કે જેથી બીજાઓની જીવનશૈલી કે તંદુરસ્તીને વિના કારણ જોખમમાં ઉતારીને પોતાનો સ્વાર્થ કાંઈ સાધી શકે નહિ. સલામતિની ખાતર યુદ્ધિપૂર્વક પરસ્પર હાનિમણીને કામ કરવાની જરૂર છે. હલકી જાતની સરસાસરસી દૂર થવી જોઈએ. મનુષ્ય જીવનના ભોગે પૈસાદાર થવાનું ગાંડું ઝડપે એક સુધરેલા જમાનાને શોભતું નથી.

“લોકોએ જીવે પોતાને વધારે સુરક્ષણ મળે તેવી સગવડ માટે માગણી કરવી જોઈએ, અને સામાજિક બંધારણ જોઈવું રચાવું જોઈએ કે ખોટી હરિદ્વાદથી ઉપજતો ગોટાળો દૂર થઈ તેને સ્થળે સામાજિક સંમેલ પધરાય. જીવનને સુરક્ષીત કરનાર સાધનો અને શક્તિઓની ખોટ નથી. પણ આ સાધનો અને શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવાની સ્વતંત્રતાનો નાશ કરાવો ન જોઈએ. સર્વ મકાનો, પછી તે કુટુંબનાં નિવાસસ્થાન હોય અથવા તો ઉપાહારગૃહો હોય, નાટકશાળાઓ હોય કે વખારો હોય, પણ તે સર્વ અગ્નિને આમંત્રણનાર નહિ પણ અગ્નિથી રક્ષિત હોવાં જોઈએ. આગગાડીઓ અને સ્ટીમરો ચલાવવામાં ખોટી કરકસરને બદલે મનુષ્યોની સલામતિ અને સગવડ તરફ વધારે લક્ષ્ય અપાવું જોઈએ. મોટાં શહેરોમાં માલૂમ પડતી આ દુઃખજનક ધીચ વરસી, આ ગભરાવી નાંખનાર દોડધામ, આ ભીડ અને ગીરદીવાળા રસ્તામાં સુધારો થવો જોઈએ. જીવનની ધણીજ

જેખમમાં રહે એવા ધધામાં હાલમાં હજારો માણસોને કામ કરવું પડે છે અને તે રીતે તેઓના શેઠની પૈસાની થેલીઓ વધુ કુલતી જાય છે. મરણ એ કોઈપણ ટાળી શકાય તેમ નથી એ વિચાર ધણાઓને સાહસ કરવા અને જીંદગી જેખમમાં ઉતારવા પ્રેરે છે.”

ધણા લોકો દરવરસે અકસ્માતથી મૃત્યુ પામે છે. તેવી રીતે ખીજા ધણા લોકો દરદી મોતને શરણ થાય છે. અકસ્માતથી મરણ થાય છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ અકસ્માતથી કેવી રીતે રક્ષણ મેળવવું તે જાણતા નથી. જે કુદરત જે ચેતવણીઓ આપે છે તે સમજવામાં આવી હોત અને તે તરફ લક્ષ દેવામાં આવ્યું હોત તો ધણા જનોની અકસ્માતથી થએલી ખુવારી અટકાવી શકાત. કુદરતે આપણને આત્મરક્ષણની શક્તિ આપી છે. આસપાસ નજર કરવાથી ધણી વખત જોવામાં આવે છે કે લોકો અજ્ઞાનને લીધે સાધારણ સાદાં કામ કરવામાં પણ જાણી નેહને ધણું જેખમ ખેડે છે. વળી એવું પણ જોવામાં આવે છે કે ધણા લોકો સાંચા કામ, ઘર બાંધવા, ખાણો ખોદવા વગેરેમાં રોકાયા છતાં સહીસલામત રહે છે. જ્યારે તમે આપણી આસપાસ અકસ્માત થવાના સંભવનો વિચાર કરશો ત્યારે તમને ખચિત જણાશે કે જે અકસ્માતો થાય છે તેની સંખ્યા ખરેખર ધણી થોડીજ છે.

આપણા આત્મરક્ષણ માટે જે ક્રિયા કરે છે તે કયી શક્તિ છે ?

દરેક માણસમાં એક એવી શક્તિ છે કે જે તેને દરેક જેખમમાંથી કેટલેક દરજ્જે બચાવે છે. અને તેજ શક્તિને જે પુરતી રીતે ખીલવવામાં આવે તો તે દરેક જાનના જેખમમાંથી માણસનો પુરતો બચાવ કરેજ. જે માણસમાં જાણે કે અજાણે અકસ્માતમાંથી બચવાની આવી પ્રેરણામુદ્દિ ન હોય તો સનેગો એવા હોય છે કે આસપાસના જેખમોમાંથી તે એક ક્ષણ પણ સહીસલામત જીવન ગાળી શકે નહિ. આ બાબતમાં તમને શક હોય તો જાહેર રસ્તામાં લોકો અને ખીજા ગરદી-માંથી તમે કેવી રીતે પસાર થાઓ છો તે બાબત એક કલાક નજરમાં રાખો તો જણાશે કે અંદરથીજ ઉત્પન્ન થતી સૂચનાથી તમે પોતા ઉપર આવતી અડચણોમાંથી પોતાનો કેવી રીતે બચાવ કરો છો.

કોઈ પણ બહોળા વેપારની આવજા થતી હોય તેવા રસ્તા ઉપરથી પસાર થતાં તમને આપોઆપ જણાય છે કે અત્યારે પસાર થવું સહીસલામત છે અને અત્યારે નથી, આ સૂચના આપણું મન આપે છે. આવી રીતે આપણો અંતરઆત્મા જે જે સૂચનાઓ આપે છે તે બાબતનો તમે લક્ષપૂર્વક વિચાર કર્યો નથી. તેનું કારણ એટલુંજ છે કે તે હુકમો ઉઠાવવાની તમને ટેવજ પડી ગએલી છે, તેથીજ કુદરતી રીતેજ તેનો અમલ તમે કરો છો એ એક તમારા જીવનનો શુભ થઈ રહ્યો છે. કેટલાક લોકો એમ માને છે કે આ વિચારશક્તિનું પરિણામ છે પણ એ વાત ખોટી છે. કારણ કે જેખમને વખતે-અણીને વખતે વિચાર કરવાનો અવકાશ પણ મળતો નથી. તેમ એ વખતે બંને બાજુનો વિચાર પણ કરાતો નથી; કારણ વિચાર કરવા ખેસો તે પહેલાં તો તમે અકસ્માતનો ભોગ થઈ પડ્યા હો. આપણામાં રહેલું આતર મન, આપણા શરીરની આવી રીતે ચાલુ સંભાળ રાખે છે. કોઈ પણ જાતની સ્થિતિ જે આપણી જીંદગીની સાથે સંબંધમાં આવે છે તેની ખબર અગાઉથી મનને થાય છે. મનની સત્તા આખા શરીરમાં વ્યાપી રહેલી હોય છે. અને આપણા જીવનને સહીસલામત આગળ ચલાવવા માટે જોઈતી સાવધાની રાખે છે. આ પ્રમાણે જે મનની સૂચનાઓને માન આપવામાં આવે તો ધણા ધણા જેખમોમાંથી સહીસલામત પસાર થઈ જવાય. ઉલટ માનસિક સલાહથી ખેદરકાર રહીએ તો પછી આપણે જેખમમાં જઈને પડીએ એ સ્વાભાવિક છે, અને જે અકસ્માતો આપણે ઉઠાવણથી દુર કરી શક્યા હોત તેજ અકસ્માતોના આપણે ભોગ થઈ પડીએ.

અકસ્માતોથી દુર રહેવાનું ખરું રહસ્ય તો આંતરમનને (Subconscious mind) શરીર ઉપર

કાપુ મેળવવા દેવામાં ઉપર પૂર્ણ પણે રહેલું છે. અને તેમ કરવામાં અંતરની પ્રેરણાબુદ્ધિને ખુબ કેળવવી જોઈએ. આપણા શરીરના રક્ષણને માટે જે જે સૂચનાઓ થાય તેને આપણે લક્ષ્યપૂર્વક માન આપવું જોઈએ. જે તમને માનસિક ખબર મળે કે અમુક મુસાફરી કરવામાં જોખમ છે તો તે મુસાફરીથી દુર રહેવું જોઈએ. અને આ નિયમ જાહેરીના દરેક કામને લાગુ પાડવો જોઈએ. હું એમ કહેવા નથી માગતો કે તમારે બીકથી લાગણીને પોતામાં ધર કરવા દેવું અને જોખમની ફાકટ ભીતિ રાખવી. ઉલટું તમારે તો દરેક વખતે શાંતિ અને પોતામાં પૂર્ણ વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવો, પણ દરેક વખતે અદરના અવાજની સૂચનાઓને લક્ષ્યપૂર્વક સાંભળવી જોઈએ.

એટલું યાદ રાખો કે બીક અથવા પ્રતિકુળતાની સ્થિતિ એ જીવન તેમજ શરીરના અવયવોને નુકશાન કરતા છે. જ્યારે મનનો શરીર ઉપરનો કાપુ નષ્ટ થાય છે ત્યારે તમે હમેશાં પોતાને જોખમમાં નાખો છો. કજ્યા, ધિક્કાર અને કંકાસ, વગેરે પ્રતિકુળતાથી જે સ્થૂલ (શારીરિક) નુકશાન થાય છે તે સિવાય વખતે જીવનને બધા ઉત્પન્ન થવાના સંજોગો પેદા થાય છે.

ગુસ્સા અને ઉસ્કેરાયલી લાગણીઓથી જે પ્રતિકુળતા પેદા થાય છે તેથી આપણી દરેક લાગણીઓ સિધ્ધિ યર્થ જાય છે. ખરા કે કલ્પિત નુકશાન વિષે બહુજ મનન કરવાથી સારાસાર જોતારી શક્તિઓનો નાશ થાય છે. આપણે ગમતમાં ભરીએ છીએ તે પણ અચોક્કસ પડે છે, હાથ ધુન્ને છે, અંતઃકરણની ક્રિયા પણ ત્રુટક ચાલે છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા પણ દબાયલી જણાય છે. આવી અમાધારણ સ્થિતિમાં માણસને અકસ્માત થવાનો વધારે સંભવ છે કારણ તે વખતે તે જોખમની માનસિક સૂચનાઓને બરાબર સમજી શકતો નથી.

પૂર્ણ શાંતિમાંજ પૂર્ણ સહીસહામતી રહેલી છે. જ્યારે માનસિક સ્થિતિ અનુકુળ હોય છે ત્યારેજ મન પોતાની સરક્ષણ કરવાની શક્તિનો બરાબર રીતે ઉપયોગ કરી શકે છે. હમેશાં મન-ખુત મનના અને ડઠ થઓ. ગુસ્સો, ધારતી, અદેખાદ, ઉસ્કેરણી, નિરાશા અને ગમરાટને હાંકી કાઢવાનો નિશ્ચય કરો. આવી લાગણીઓ ઉપર વિજય મેળવવાની તમારામાં શક્તિ છે. અો જે તે હક તમે અમલમાં લાવશો તો તમે વિજય મેળવી શકશો. આત્મશક્તિને કેળવવાથી આત્મ રક્ષણ ચોક્કસ રીતે યર્થ શકે છે. શાંતિ અને મક્કમતા રાખવાથી આપણે એક શક્તિનું બિંદુ યર્થ પડીએ છીએ. જે લોકોને પોતાની લાગણીઓ અને આવેશ ઉપર કાપુ હોતો નથી તેઓ નમળા યર્થ જાય છે. તેઓને અકસ્માતની ચાલુ ભીતી રહે છે. માંદગી અટકાવવા માટે જેની માનસિક સ્થિતિની ઝરૂર છે તેવીજ માનસિક સ્થિતિ અકસ્માતોને પણ અટકાવે છે. અમુક કામ કરવા માટે તમે નિશ્ચય કર્યો હોય તે પછી તે નિશ્ચય ફેરવવા અને બીજી રીતે કામ કરવા તમને પોતાના મનમાંથીજ ઘણી વખત સૂચના મળતી નથી, અને તે સૂચનાનો અમલ કરવાથી તમને નુકશાન કે અકસ્માતમાંથી બચી ગયા છો એવું તમને જણાયું નથી. બધા લોકોને આવા માનસિક સંદેશાઓ મળે છે. જેઓ તે સંદેશોને તાબે થયા છે તેઓ રક્ષણ પામ્યા છે. બીજાઓએ તે સંદેશોને ગણુકાર્યા નથી અને તે માટે તેઓ પરતાયા છે. જ્યારે આવા સંદેશ આવે છે ત્યારે તે પ્રમાણે તમે શા માટે વર્તન કરો છે તે કહેવા તમે શક્તિવાન નથી પણ તે સંદેશોએ વિરૂદ્ધ પહેલાંથી ઠરાવ્યા પ્રમાણે વર્તન કરવા તમને બીક લાગે છે. તમને આમજ ઉપર જણાશે કે આ પ્રમાણે બીક લાગે તેજ પુરતું કારણ છે. શરીરનું રક્ષણ કરવા મન હમેશાં તત્પર રહેલું હોય છે. આ અંતર-સંદેશોઓપર જેમ જેમ વધારે ધ્યાન આપતા જશો તેમ તેમ તમારી આમજજેવાની શક્તિઓ વધારે ને વધારે બીકતી જશે. માણસ જાતના રક્ષણ માટે આ શક્તિ કુદરતી રીતેજ આપણને મળેલ છે. જેઓ અકસ્માતના ભોગ યદ્યપદયા છે તેઓએ

યાતો આ કુદરતી શક્તિને ખીલવવા દીધી નથી અથવા તો અંદરના સદેશા ઉપર કંઈ ધ્યાન આપ્યું નથી એમ સંભવે છે. આવા સદેશા મેળવવાની શક્તિ જેમ જેમ વધારે વપરાય છે તેમ તેમ તે વધારે ખીલે છે, અને તે બાબતમાં જો બેદરકાર રહેવામાં આવે તો તે શક્તિ મંદ પડી જાય છે. જેઓ જલ્દીથી ઉસ્કેરાઈ જાય તેવા નખળા જ્ઞાનનંતુવાળા, અને બહુ ખીલણુ તેમજ પ્રતિકુળતાવાળી જીંદગી ગુજરનારા હોય છે, તેઓ આ અગમ્ય જોડી શક્તિનો રીતસર ઉપયોગ કરી શકતા નથી. કારણુ તેઓ દરેક કામમાં બહુ ખડીએ છે અથવા તો જાણી જોઈ નાહક વેહોરી લીધેલી પીડાઓથી અંતર આત્માની ચેતવણીઓને સાંભળી શકતા નથી. આ બહુજ તિક્ષ્ણ સૂચનાની છાપ પાડવા માટે તમારી માનસિક સ્થિતિ શાંત અને સંકેલીત હોવી જોઈએ. તોફાની સમુદ્રની સપાટી ઉપર એક નાનો પાણીનો પરપોટો માલમ પડવો મુશ્કેલ છે, પણ તેજ પરપોટો એક તળાવના પાણીની શાંત સપાટી ઉપર ઘણીજ સહેલાઈથી માલમ પડે છે. આ પ્રમાણેજ માનસિક આન્દોલન (Vibration) ની પણ હકીકત છે. દરેક જાતના જોખમમાંથી રક્ષણ મેળવવા માટે તમારે માનસિક શાંતિ અને આંતરદ્રવતા પ્રાપ્ત કરતા શીખવાની જરૂર છે. અકસ્માતોથી દુર રહેવા માટે બીજી બાબત એ છે કે પોતેજ પોતાની અકલ સાધારણુ રીતે વાપરવી, અને ઘણા લોકો ઘણી વખત વગર સમજે અને કંઈ પણ યોગ્ય કારણુ વગર કાંઈ જાહેર કામોમાં જોડાય છે તેમની સાથે જોડાવું નહિ. જે હરીફાઈની રમતગમતમાં શરીરના અવયવને કે જીંદગીને નુકશાન પહોંચે તેવી રમતગમતોમાં જોડાવું નહિ. માત્ર ગમતની આતર કોઈ પ્રાણીની હિંસા કરવી નહિ. રજના દિવસોમાં બીજી હલકી રમતને બદલે ફોટોગ્રાફનો કેમેરો વાપરો. કુદરતના નમુનાઓનો નાશ ન કરતાં તેના સુંદર નમુનાઓનો અભ્યાસ કરો. નાશ કરવાનો સ્વભાવ કાઢી નાખો; સંહારક અને કુર સ્વભાવથી ઉપસ્થિત થએલી ટેવ આખરે પોતાના પાલકનેજ નુકશાન કરે છે. આખી દુનિયા માટે શાંતિ સલાહના વિચારો રાખો અને તેથી તમનેજ રક્ષણ અને અનુકૂળતા પ્રાપ્ત થશે.

મનની અધુરી કેળવણીને લઈને અકસ્માતો થાય છે. કુદરતે બક્ષેલી દરેક શક્તિનો પૂર્ણ વિકાસ કરવો જોઈએ. તમારી માનસિક શક્તિઓને બોગે તમે તમારી શારીરિક શક્તિઓને કેળવવાનોજ માત્ર વિચાર કરો નહિ. મગજ સિવાય સ્નાયુઓની શક્તિ તદ્દન નિર્મોલ્ય થઈ રહે છે. જે અંતર સદેશાઓ મન તરફથી મળે તેમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો. તે સદેશાઓ પ્રમાણે હમેશા વર્તો; અકસ્માતથી તમારું ખચીત રક્ષણ થશે અને એકસો વર્ષની જીંદગી ગાળવાની ખાત્રી બધાશે.

બોધપાઠ ૧૫.

ઉપસંહાર.

આગળના બોધપાઠોમાં-જીવનવિદ્યામાં જે જે બાબતો અગત્ય ધરાવે છે તે તે બાબતો વિશે વિસ્તારથી વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આ બોધપાઠમાં એ બધી બાબતોનો એકત્ર ચિતાર આપવાની ઇચ્છા છે જેથી કરીને તમે એકી વખતે બધી હકીકત ધ્યાનમાં લઈ શકો અને તે ઉપરથી વિસ્તારમાં ઉતરવાનું હોય તો ઉતરી શકો.

જ્યારે અવકાશ થોડો હોય ત્યારે આગળના બોધપાઠની સૂચનાઓ નજરમાં રાખી શકશો નહિ ત્યારે આ બોધપાઠનો ઉપયોગ કરવો વધારે ઉચિત છે. આ બોધપાઠ તમે દરરોજ વાંચશો એવી આશા છે. બોધપાઠોમાં આપેલી સૂચનાઓ જો વારંવાર ધ્યાનમાં રાખશો તો પછી તે

પ્રમાણે વર્તન કરવાની સહજ ટેવ પડી જશે અને ધારેલું શુભ પરિણામ પ્રાપ્ત થશે. પહેલાં તો એમ લાગશે કે આ સચનાઓ ઘણી જુદી જુદી બાબતોમાં આવેલી છે, અને તેથી દરેક બાબત પ્રમાણે અમલ કરતાં ઘણો વખત લાગશે પણ તેમ નથી.

જીવનના જુના રિવાજો દુર કરી નવી અને સારી જીવનની રીતિઓ દાખલ કરવામાં તમારે માત્ર એક જાતની ટેવ બદલીને બીજી જાતની ટેવ દાખલ કરવાની છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ વિરૂધ્ધ હજી સુધીનું જીવન બદલાવી હવેથી આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમાનુસાર વર્તન કરવું જોઈએ. ખાનપાનમાં જરૂર કરતા વધારે લેવાનો વખત શારીરિક અને શ્વાસોશ્વાસની કસરત કરવામાં અને જુદાં જુદાં સ્નાનો કરવામાં ગાળવો જોઈએ, જ્યારે આપણા જીવનની નવી રીતિઓ તમારામાં ટેવ તરીકે સ્થાયી થઈ જશે ત્યારે તમારા જોવામાં આવશે કે ખરી રીતે જીવન ગાળવામાં અયોગ્ય રીતે જીવન ગાળવા કરતાં કંઈ વધારે વખતની જરૂર પડશે નહિ.

દીર્ઘ અને આરોગ્ય જીવન ગાળવા માટે નીચેના નિયમો યાદ રાખવા જોઈએ:—

‘કુદરતના કાયદાઓ સાથે રહી શારીરિક અને માનસિક સંયોગથી દીર્ઘ આયુષ્ય, તદુરસ્તી અને સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. એ વાત ચોક્કસ રીતે યાદ રાખજો.

સો વર્ષનું જીવન, તદુરસ્તી, સૌંદર્ય અને આરોગ્યવાળા જીવનના માનસિક ચિત્રમાં તન્મય રહો અને તે ચિત્ર જરા પણ મનમાંથી ખસવા દેશો નહિ તેમ તેથી હલકી ધમ્મજા કદી પણ કરશો નહિ.

તમારા જીવનની સાધારણ ક્રિયા બગાડતી રીતે ન થઈ શકે તેવી અંતરાયરૂપ દરેક ટેવને અટકાવવી જોઈએ અને જે જે ટેવોથી જીવનમાં નવા અણુઓ પેદા થાય તેમજ જીવનશક્તિ વધે તેવી ટેવોને વધારે અને વધારે દ્રઢ કરતા જવું જોઈએ. માનસિક સ્થિતિ પણ યોગ્ય પ્રકારની રાખવી જોઈએ, અને જે વિચારો-આનંદમય, હિસાહજનક, ચોક્કસ, હિમતવાળા અને ઉમદા હોય તેવા વિચારોને ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. તેજ પ્રમાણે નાકમેદી, નિરાશા, ચીડીયાપણું, અને ના-પસંદગી ઉત્પન્ન કરે તેવા વિચારો દુર કરવા જોઈએ. દરેક ક્ષણે તમારા શરીરનાં અણુઓમાં ફેરફાર થયા કરે છે એ વાત દર મિનિટે યાદ રાખો. તમે પોતે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો એવો મનમાં કદી પણ અદેશો લાવશો નહિ.

જે બાબતમાં તમે રોકાયલા હો તે બાબત ઉપર મનને એકાગ્ર કરો. એકાગ્રતાની ટેવને ખીલવવી જોઈએ. કોઈ પણ કામ બેદરકારીથી, અર્ધદગ્ધ રીતે કરવું જ નહિ.

કસરત વિષેના બોધપાઠોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે યુવાની પ્રાપ્ત કરવા અને શરીરનું બંધારણ તેજ પ્રમાણે સુદૃઢ કરવા માટે કસરતો નિયમસર કરતા રહો.

યુવાવસ્થા, તદુરસ્તી અને સૌંદર્ય પૂર્ણ માનસિક ચિત્ર હમેશાં મનમાં રાખો અને તે ચિત્ર પ્રમાણે તમે તમારા શરીરને સુધારી શકશો એવી તમારામાં શક્તિ છે એમ આલુ મનમાં માનો અને એવા સંકલ્પ પ્રમાણે તમે તમારા જીવનમાં વર્તન કરો.

જીંદગીની એક ચોક્કસ નેમ-ધારણા રાખો. કોઈ પણ કામ, અભ્યાસ કે બીજી બાબતમાં આલુ ધ્યાન આપતા રહો, અમુક નેમ (લક્ષ્ય Ideal) સિવાયનું મન સુકાન વગરના વહાણ જેવું છે. તેનાથી કંઈ પણ થઈ શકતું નથી.

પુષ્કળ સ્વચ્છ હવા શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લઈ, તમારી શ્વાસ લેવાની શક્તિને પૂર્ણ રીતે ખીલવો. જે ઓરડામાં હવાની આવજા બરાબર ન થતી હોય તેવા ઓરડામાં ખીલકૂલ સૂતા નહિ.

હરવા ફરવામાં પણ શરીરની સ્થિતિ યોગ્ય રાખો. શરીરનું આંતરીક અને બાહ્યરનું કૌવત કુદરતી કસરતો કરીને વધારતા રહેા. દરરોજ સાધારણ રીતે દુર સુધી ફરવા જાઓ અને તે વખતે બરાબર રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લ્યો અને શરીરને પણ બરાબર યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવા તરફ લક્ષ આપો. આવી રીતે ફરવા જાઓ ત્યારે કુદરતમાં રહેલા સૌંદર્યનું અવલોકન કરો; કારણ કે તેમ કરવાથી તમને વધારે ઉત્સાહ અને ઉમંગ પેદા થશે. જે તમને કબજિયતની પીડા હોય તો તે દુર કરવા માટે બતાવેલી કસરતોનો પ્રયોગ કરતા જાઓ.

દરરોજ સવારે નિયમસર શારીરિક અને શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત કર્યા પછી ઠંડુ (વાદળીથી) સ્નાન કરો અને અડવાડીયામાં એક બે વખત સાંજે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાનું રાખો. આવી રીતે જે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાનું તે સુવાના પહેલાં તરતજ કરવાનું છે. વારંવાર તમારા આખા શરીરને સૂર્યના તાપનું સ્નાન પણ કરાવવું જોઈએ.

એટલું પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે ગમે તેવી સારી તંદુરસ્તી હોય તોપણ બે વખત બોરાક લેવો એ પુરતો છે, અને શરીરની હાજતો કરતાં જે વધારે બોરાક ખવાય છે તો તે દરબ અને દુખનું કારણ થાય છે.

જલદી પચી શકે તેવો અને પોષણ સારૂં આપે તેવો બોરાક પસંદ કરવો જોઈએ, જનવ રોનું માંસ, દારૂ, કૌશી અને ચાનો ઉપયોગ ન કરો.

બોરાકના દરેક કોળીયાને ખુબ ચાવીને ખાવો જોઈએ, કારણ કે પાચનક્રિયા મંદોમાંથીજ શરૂ થાય છે. દરરોજ ગાળેલા (Distilled) પાણીના ૮ થી ૧૦ ગ્લાસ પીઓ. બોરાકની સાથે કંઈ પ્રવાહી વાપરો નહિ પણ બે ખાણુની વચ્ચે (એક વખતના ભોજન પછી બીજી વખત ખાવું હોય તે પહેલાં) પુષ્કળ પાણી પીઓ. પાણી બહુ ધીમે ધીમે, છુટકે છુટકે કરીને પીવું જોઈએ. કારણ એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે તેનાથી વૃદ્ધાવસ્થા લાવનાર આજુઓ ધોવાઈ જાય છે અને યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

જે તમારામાં વૃદ્ધાવસ્થાના ચિન્હો જણાતાં હોય તો પાકેલાં ઓલાઈવ ખાતા જાઓ અને ઓલાઈવ તેલ પણ ખાવામાં વાપરતા જાઓ, અને સુવા પહેલાં ઓલાઈવના તેજને શરીર ઉપર ચોળવાનો રિવાજ રાખો.

દરરોજ ઓછામાં ઓછું એક પાકેલું સફરજન ખાઓ, કારણ આ ફળ જીવનનાં નવાં તત્વો પેદા કરવાનો ખાસ ગુણ ધરાવે છે. ખાવામાં મીઠાહારી થાઓ. વધારે ખાવું એ અકાળ મૃત્યુને લાવતાં છે. જ્યારે તમને કુદરતી રીતે રૂચિ ન હોય ત્યારે તેને કૃત્રિમતાથી ઉશ્કેરવાનો પ્રયાસ કરવો નહિ, પણ ૧૨ થી ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવો. રૂચિ પેદા કરવા તેજના કે તેના બીજા માદક પદાર્થો વાપરવા નહિ. કુદરતને જ્યારે બોરાકની જરૂર પડશે ત્યારે તે આપોઆપ તમને ખબર આપશે. શરીરને નરમ (Relax) કરી નાખતાં શીખો, કારણ એક ક્ષણમાં શરીરને બિલકુલ શિથિલ કરી નાખતાં શીખવું જોઈએ. શરીરમાં વગર જરૂરનું થનું ખેંચાણ અટકાવવું જોઈએ, અને શારીરિક કે માનસિક શક્તિને ગુમાવો નહિ.

ઓછામાં ઓછા આઠ કલાક તો શાંત ઉંઘ લેવી જોઈએ અથવા જરૂર પ્રમાણે વધારે પણ લેવી જોઈએ. શરીરને તદ્દન નરમ કરવું અને બિહાનામાં પડી રહેવું જોઈએ.

સાધારણ રીતે જે લુગડાં જોઈએ તે પહેરવાં જોઈએ અને કપડા પહેરવામાં શરીરની તંદુરસ્તી અને સુખ જોવું જોઈએ. વધારે પડતાં કપડાંથી અને જે કપડાંથી ફેફસાં ઉપર દબાણ થતું

હોય અથવા લોહીનું ફરવું કમી થવું હોય તેમાં કપડાંથી દુર રહો. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું રીતસર અનુકરણ કરી જેટલું જની શકે તેટલું સૌંદર્ય તમારા શરીરમાં પેદા કરો અને સારામાં સારા જે વિચારો તમારા મનમાં આવી શકે તેવા વિચારોનું પોષણ કરો. તમારા અંતઃકરણ અને મગજમાં પ્રેમ અને પ્યારનો માનસિક વિચાર આવું રાખો. એક હુશિયાર આત્માક પ્રેમી તરીકે વર્તન કરો. જાને જાનિતી શક્તિઓનું ઉચ્ચ આવશ્યકતાનું પેદા કરો. સ્ત્રી અને પુરૂષે પોતાના શારીરિક અને માનસિક આત્માની શક્તિઓને પુનઃ પ્રગટ થતા જીવન અને સૌંદર્યને પેદા કરવા માટે ભેગી કરવી જોઈએ.

શાંત અને યોગ્ય ધારણાનુસાર ક્રિયાકારકપણાથી અકસ્માતોથી બચવાનો હુન્નર શીખો. જીંદગીમાં બીજાનું દુઃખ જોઈને વહેલી લેશો નહિ. તમારી પ્રેરણાશુદ્ધિને બીજાના જાન અને મનમાં પેદા થતી જોખમની આગાહીથી સંભાળીને રાખો. આંતરિક અવાજને હંમેશાં સાંભળતા જાઓ.

આપણા શરીરમાં નાશ અને નીકરણ (Waste & Repair) ની જે ક્રિયા નિરંતર ચાલુ છે તે બરાબર સમજવાની કોશીશ કરો અને તમારા શરીરનો દરેક ભાગ દરેક ક્ષણે બદલાતો જાય છે એ વાત ધ્યાનમાં રાખો.

તમારા એકાગ્ર થએલા વિચારો એજ તમારા જીવનના આંધનારા છે એ વાત મનમાં બરાબર સમજો અને તમે તમારી ઇચ્છાનુસાર તમારા શરીરમાં અને જીવનમાં ફેરફાર કરવા શક્તિવાન છો એ વાત પણ દ્રઢતાથી મનમાં રાખો. તમે ધરડા થતા જાઓ છો એવા વિચાર મનમાં આવવાનું દેશો નહિ. તેને બદલે હજી તો શરીરમાં ઘણો સારો ફેરફાર કરી શકશો એવા વિચારો રાખો અને “ નિરંતરની યુવાવસ્થા ” નેજ તમારો મુખ્ય સિદ્ધાંત કરી રાખો.

તમારા જીવનને પૂર્ણ બતાવવાની તમારામાં શક્તિ છે એમ દ્રઢ મનથી ધારો, અને એ બાબતમાં બરાબર પણ શંકાશીલ બનો નહિ. એ વાત જની શકે તેવી નથી એમ બીજાઓ કહે તો તે વાત સાંભળવા ચોખ્ખી ના પાડો. પૂર્ણ સ્ત્રીત્વ કે પુરૂષત્વ સહીત દર વરસે તમે યુવાન અને વધારે સમર્થ દેખાવાની આશા રાખો. કાયમની તંદુરસ્તી, યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય મેળવવું એ કઈ મુશ્કેલીથી પ્રાપ્ત કરવાની બીજા નથી પણ તે તો માત્ર કુદરત અને તેના અજબબ કાયદાઓને અનુકૂળ વર્તન કરવાથીજ જની શકે તેવું છે.

આ બોધપાઠોનું સંભાળથી વારંવાર મનન કરો. એ બોધપાઠોમાં કંઈ નવું તમને જોવામાં આવે તો તે નકામું છે એમ ધારી પડતું મેલશો નહિ પણ ઉલટા તેમનો સંભાળથી પૂર્ણ અભ્યાસ કરો જેથી ધીમે ધીમે દરેક શબ્દમાં સત્ય અને ઉપયોગીના સમાયવી છે એમ તમને સમજશે.

આ સત્ય હકીકત જ્યારે તમારા સમજવામાં આવશે અને તમારા જીવનમાં તેવી સત્યતા સાબીત થએલી જોશે ત્યારે તમે આ શક્તિ કેટલી બધી ઉપયોગી છે તે વાત બીજાઓને સમજાવશો. આ સત્ય નિયમો બીજાને સમજાવવાથી તમારામાં વધારે શક્તિ અને જુસ્સો પ્રાપ્ત થશે. જેઓ તમારી હકીકત સાંભળવાની ના પાડે તેમને સમજાવવાની માયાકુટ કરવામાં વખત ખોશો નહિ. તેઓ હજી તમારી હકીકત સમજી શકે તેટલા જ્ઞાનવાળા નથી એમ સમજવાનું છે. શબ્દોથી નહિ પરંતુ તમારા પોતામાં પુષ્કળ જીવન બતાવીને તેમને આ સત્ય ઠસાવજો.

સો વર્ષનું જીવન-યુવાવસ્થા, તંદુરસ્તી અને સૌંદર્ય મેળવવાનો એ રસ્તો છે કે આપણે એવી રીતે વિચાર કરવો, કામ કરવું અને બોલવું ચાલવું કે જેથી કુદરતી નિયમ પ્રમાણે આપણે ખાસ જીવન મેળવવાને યોગ્ય થઈએ.

જ્યારે તમે સો વર્ષનું તંદુરસ્ત અને સુદૃઢ જીવન મેળવવાની મન કામનાને પૂર્ણ કરો ત્યારે ખીજાં સો વર્ષ તેજ પ્રમાણે જીવન મેળવવા માટે મનની આકાંક્ષા બાંધવી જોઈએ અને જે તમે તમારી માનસિક અને શારીરિક સ્થિતિને સુધારતા રહેશો તો પછી તમે તમારું જીવન ધણુંજ વરસ સુધી લાંબાવી શકશો તેમાં સંદેહ લાવવાનું કશું કારણ નથી.

સો વર્ષનું ધોરણ બાંધવાનું કારણ એટલુંજ કે તમે અમુક ધોરણ ઉપર મનને ટકાવી શકો અને તેજ ધોરણ પ્રમાણે પ્રાપ્ત કરવાનું પણ સહેલ લાગે. પહેલાંથીજ જે તમને અનંત જીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે કહ્યું હોત તો તમને તે વાત તદ્દન અસંભવી લાગત.

જેઓ ઉપરના નિયમાનુસાર વર્તન કરશે તેમનાં છોકરાં દીર્ઘાયુષ અને તંદુરસ્તી વારસામાં મેળવશે અને થોડાક જમાના પછી તો જીદગી કાયમની થશે અને મોતનું નામ નિશાન પણ રહેશે નહિ.

સર્વ વાતના સારરૂપ એક ગુહ્યમાં ગુહ્ય વાત.

હમેશાં આનંદી, ખુશમિજાજ અને શાંત રહેવા માટે નીચેની હકીકત ધ્યાનમાં રાખશો. વાત તદ્દન સાદી છે; તે એટલી બધી સાદી છે કે તમને ધ્યાનમાં પણ નહિ હોય. પણ સાદી છે તેથીજ તે બહુ અસરકારક છે. “હમેશા ધીમેથી બોલો” જે તમે ધીમેથી બોલશો અને તમારા અવાજને અમુક હદથી ઉપર જવા દેશો નહિ તો કોઈ દિવસ પણ તમે ગુસ્સાના આવેશમાં તણાઇ જશો નહિ અને પોતાનો મીઠાજ ગુમાવશો નહિ કારણ ધીમે અવાજ અને ગુસ્સો કઠી સાથે રહી શકતાં નથી. જે તમે તમારી વૃત્તિને તમારા અવાજ ઉપર ફાવતા દેશો તો પછી તમારે વધારે કરવું રહેશે નહિ. બાકીનું કામ કુદરત કરશે. જે તમે તમારો અવાજ ધીમે રાખશો તો સામે માણસ પણ કદાચ પોતાનો અવાજ વધારે યડાવશે તોપણ જતની પાછો ધીમે બોલશે અને શાંત થશેજ. તમારે તો શાંતજ રહેવું. એક કજીઓ કરવામાં બે યુવંદ અવાજની જરૂર પડે છે અને એક જણ શાંત રહે તો કજીઓ અશક્ય છે.

માયાળુ થાઓ.

‘માયાળુ થાઓ’ એવો આ નવા જમાનાનો સદેશો છે. માણસ જન્મમાં આપણે બધા માણસો બાંધ્યો છીએ. એવું જ્ઞાન હવે આવતું જાય છે. આ જ્ઞાન એટલું તો ધીમે ધીમે આવે છે, કે આપણે ધણા જળુ તો તે આવે છે એમ સમજી પણ શકતા નથી. પરંતુ હવે તો પોતાના જ્ઞાનના વિસ્તારથી જેઓ આ નવું “તેજ” (Light) જોઈ શકે છે, તેઓને એક નવુંજ સ્વપ્ન આવે છે અને તેઓ જે જુએ છે અને જેનું તેમને સ્વપ્ન આવે છે તે શું છે તે પણ બરાબર સમજી શકતા નથી.

પોતાની બુદ્ધિના પ્રમાણ વગર, તેમજ પોતાના અંગત લાભ કે નુકશાનનો વિચાર કર્યા વગર, અને પોતાની “ફરજ” છે એ વાત પણ લક્ષમાં રાખ્યા વગર માણસ જન્મને પોતાના બાંધ્યો (માણસ જન્મ) ના દુઃખથી દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેમના સુખથી આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે. અને આત્માના નવા પ્રદેશમાંથી આજે સદેશો આવે છે તે એવો છે કે તમે માયાળુ થાઓ, માયાળુ થાઓ.

સાંપ્રત કાળના અનાત્મવાદી સિદ્ધાંતો—વહેમ, લોભવૃત્તિ, સ્વાર્થતા, લુચ્યાઇ, ખાનગી અને જહેર ભરેલાંસાનો ભંગ, નાણાનો દુરપયોગ, જહેર અને સાર્વજનીક કામોમાં થતા ગોટાળા અને અનીતિ, દુનિયાના અભિપ્રાયો તરફ સ્વાર્થપરાયણ બેઠકારી—અને હાંકના જમાનાની જીંદગીની

નીચતા-આ સર્વ પોતાના પૂર્ણ જ્ઞેસમાં પ્રયત્નિત છે છતાંજ આ બધી ગતીઓ વચ્ચેથી-
બ્રાતૃભાવ, દોષ્ટી, ઉદારવૃત્તિ, સહનશીલતા, પ્રેમ અને એક બીજા તરફ બાધયારાનું સફેદ કમળ
પેદા થાય છે.

એક બાજુથી લોભવૃત્તિ, અમનોષ, કુરતાના પ્રભાવથી સ્થિતિ ખગડતી જાય છે ત્યારે બીજી
બાજુથી નીતિનો ઉપદેશ થાય છે અને તેથી લોકલાગણીમાં સારો ફેરફાર થતાં સ્થિતિ સુધરતી
જાય છે, મરીમોને મદદ થાય છે અને ધનાદય લોકો પણ આવા નીતિ અને પરાપકારના કામમાં
ભાગ લેવાને ઉત્કેરાય છે અને સારી સ્થિતિ જ્યાં ત્યાં થતી જોવામાં આવે છે. જ્યારે આવું
સર્વ જગાએ જોવામાં આવે છે અને પરમેશ્વરની પ્રમુતા જ્યાં ત્યાં નજરે પડે છે ત્યારે કુદરતી
રીતેજ આપણી પહેલાંની લડાઇ, ગાંડપણ અને નિર્દયતા માટે અજબગી થાય છે. અને એક
સખ્ત નિશાળમાંથી છોકરાંઓ છૂટ્યાં હોય તેવી રીતે આનંદથી આ સુખમય દુનિયામાં ફરથું
ફરથું અને સર્વ વસ્તુ પ્રેમ અને આનંદમય જણાતાં આપણી હાંદગી પણ ભારરૂપ ન થતાં આ-
નંદનું કારણ થશે. અને નવી હાંદગીનું રહસ્ય “ માયાળુ થાઓ ” એ મહા મંત્રના બે શબ્દો-
માંજ આવી જશે.

અઠવાડીયાના સાતે દિવસને સારા અને સુંદર કરવા એવો મારો મત છે. કળ્યામાં લોકોના
મત પ્રમાણે જીવન ચલાવવું એ સહેલું છે, એકાંતમાં પોતાના મત પ્રમાણે જીવન ગાળવું એ
સહેલું છે; પરંતુ ખરા મહા પુરુષનું તો એ કામ છે કે લોકોના સમુદ વચ્ચે રહ્યા છતાં પણ
એકાંતની મીઠી સ્વતંત્રતા જળવી રાખવી.

યુવાવસ્થા જળવી રાખવાની એક કુંચી તો એવી છે કે ફિક્કર કરી નહિ, બીજી અગત્ય-
ની બીના એ છે કે પોતાના કામમાંજ ધ્યાન રાખવું અને બીજાના કામમાં નાહક માથું મારવું
નહિ. ખાવાપીવામાં મીતાહારી રહી, આનંદી સ્વભાવ અને સંતોષી મન રાખવું જોઈએ. પછી
ભણે તેમ કરતાં તમને ઘણી મુશ્કેલી પડે. તમારી પોતાની જૂથો અને સુસીમનો વિષે અને દુઃખને
વખતે પણ આનંદી રહો અને તે બાબતમાં પણ હસમુખો ચહેરો રાખો.

કસરત અને આરોગ્યના નિયમાનુસાર ખોરાકની અસર સારી થાય છે, નેનાથી શરીર તંદુ-
રસ્ત રહે છે. પણ યુવાવસ્થા અને સુખનો ખરો પાયો તો પોતાની માનસિક સ્થિતિ ઉપર,
આ દુનીયાની ચિંતાઓને દુર કરી દેવાની શક્તિ ઉપર અને આ દુનિયાની ફરજો હસ્તે ચહેરે
ઉઠાવવાની શક્તિ ઉપર રચાયેલો છે.

એક સૈંકા કરતાં વધારે જીવન ગાળવામાં તથા પોતાની બધી શક્તિઓને તેટલા વખત સુધી
જળવી રાખવામાં અને શરીરના બંધારણને સચક્ત રાખવામાં કંઈ પણ અડચણ આવવાનું કારણ
નથી. કારણ એ તો ફક્ત યોગ્ય ખોરાક, કસરત અને મનની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખનારી બીના છે.

ઉમેદભરી ઉત્કૃષ્ટ થવાની આશા, સારી બુદ્ધિ, શક્તિનો સદુપયોગ અને સંરક્ષણ, આશા,
કરકસર, આનંદી સ્વભાવ અને સાદાઈમાં દીર્ઘાયુનું સત્ય સમાયલું છે.



નવજીવનાલય અને વિજ્ઞાનીનું દવાખાનું.

માલીક અને મેનેજર:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક)

ટેકાણું:—રાયપુર દરવાજા બહાર દિવાસળીના કારખાના પાસે અમદાવાદ.

મળવાનો વખત:—સવારના ૭ થી ૧૦; સાંજના ૫ થી ૭.

“ નવજીવનાલય ” એ એક આરોગ્યમંદિર છે. આખા હિંદુસ્તાનમાં આવું ખાતું આ માત્ર એક જ છે, જ્યાં મહાન “ નેચરોપથી ” નામની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની સર્વ શાખાઓ જેની કે, ઇલેક્ટ્રો થેરાપી, ટ્રાફો થેરાપી, ફોટો થેરાપી, હાઇડ્રો ઇલેક્ટ્રોપથી, ક્રોમોપથી, વૉટર ક્યુર, સર્જે-સ્ટીવ થેરાપ્યુટીક્સ, મેસ્મેરિઝમ, ક્યુરેટીવ જીમનેસ્ટીક્સ, જસ્ટ-કુન્ડે-સ્કૉથ-મી'પ-લાઇમન ઇલાદિ વિદ્વાન ડૉક્ટરો કે ઉપચારકાની પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રકાશ, પાણી અને યોગની ક્રિયાઓથી તથા અદ્ભૂત મોંઘાં યંત્રોની મદદથી ધણું જીનું અને વિકટ દરદો પશુ મટાડવામાં આવે છે ! દરેક દરદીએ નિરાશ થઈ બેસી રહેવા કરતાં છેલ્લીવાર આ અકસીર ઉપાયનો લાભ લેવા ચૂકવું નહિ એવી ખાસ બલામણુ કરવામા આવે છે.

આ સંસ્થા સંબંધિ ધણાંક યંત્રોના અધિપતિઓ, વિદ્વાન સજ્જનો, સાજા થયેલા દરદીઓ ઇત્યાદિએ ધણા ઉચા અભિપ્રાયો દર્શાવેલા છે જેમાંના થોડાક અમે નીચે છાપીએ છીએ.

“ શ્રીમક્ત ” નામના અહુજ જાણીતા સચિત્ર ગુજરાતી માસિકના વ્યવસ્થાપક શ્રીયુત જમીયતરામ લક્ષ્મીરામ પંડિતે પોતાના ખાસ ફોટોગ્રાફર સાથે આ ખાતાની તા. ૭ મી એપ્રિલ સન ૧૯૧૩, મિતિ ચૈત્ર સુદ ૧ ને સોમવારે મુલાકાત લીધી હતી અને તે વખતે દરદીઓના થતા ઉપચારના કેટલાક ફોટા ઉતારી લીધા હતા. પોતાની આ મુલાકાતની વિગતવાર હકીકત વિચારો અને ચિત્રો સાથેનો એક લેખ તેમણે “ શ્રીમક્ત ” ના વર્ષ ૧૦ ના ૧ લા, એટલે આપાઠ માસના, અંકમાં પ્રસિદ્ધ કર્યો હતો, જે લેખ અને ચિત્રો અમે તેઓ સાહેબની રમ્મથી અને અક્ષરશઃ ઉતારી લેઈએ છીએ:—

અમારી “ નવજીવનાલયની ” મુલાકાત.

આપણા દેશમાં આરોગ્યશાસ્ત્ર સંબંધમાં સમર્થ વૈદ્યશાસ્ત્રીઓએ વિચાર કર્યા છે અને તેના પ્રયોગો કરીને લોકહિતાર્થ ગ્રંથોમાં અને વ્યાખ્યાનોદ્વારા તે વિચારો તેમણે પ્રકટ પશુ કય છે. મનુષ્યનો વિકાસ જેમ જેમ અધિક થતો જાય છે તેમ તેમ પ્રથમના અનુભવોમાં નવા જ્ઞાનનો ઉમેરો થાય છે અને તેથી નવા નવા માર્ગો પ્રત્યેક વિષયમાં જડી આવે છે. આજ કમથી મનુષ્યના જ્ઞાનમાં ઘણાજ વધારો થવાથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા સંબંધમાં અને નિરામયતા પ્રાપ્ત કરવા સંબંધમાં ઘણા નૂતન વિચારો ઉદ્ભવ પામ્યા છે, અને તેના પરિણામે પૂર્વની પ્રજાઓને કદી કલ્પના પશુ ન આવેલી તેવા માર્ગો જડ્યા છે.

આરોગ્યના સંબંધમાં આપણા દેશમાં હાલમાં જેટલું વિચારવામાં આવ્યું છે, તે કરતાં યુરોપિયનો, અમેરિકનો અને એશિયાટીકોમાં ખાસ કરીને જાપાને ધણું વિચાર્યું છે એટલુંજ નહિ પશુ તે નૂતન વિચારોનો પ્રજાને લાભ મળે તે માટે ત્યાં આરોગ્યમંદિરો ખોલવામાં આવ્યાં છે.

આવાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનાં સ્થાનોમાં રોગીપર આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાના નવીન પ્રયોગો અજમાવવામાં આવે છે અને તેમાં કેટલાક વર્ષથી વિજ્ઞાનું પ્રમાણ જડપથી વધતું જાય છે. આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાને માટે જે ઉપચારો-આંતર કે બાહ્ય-જે પૂર્વે કરવામાં આવતા તે શાસ્ત્રીય દ્રષ્ટિથી આ જમાનામાં નિષ્પ્રયોગીજ નહિ પણ હાનિકારક સિદ્ધ થયા છે. મનુષ્યને કુદરતે જીવન આપ્યું છે. જે આપે છે તેની ઇચ્છા તે પાછું પડાવી લેવાની હોતી નથી એમ માનીએ તો કુદરત જેવી ઉદાર માતા મનુષ્યને જીવન આપી પછી મૃત્યુ પમાડે એ વાર્તા અસંગત લાગે છે.

મનુષ્યને આરોગ્ય પ્રાપ્ત હોવું એ સ્વાભાવિક છે. તે એટલું તો સ્વાભાવિક છે કે જેટલું જન્મ પ્રાપ્ત કરવો એ સ્વાભાવિક છે. મૃત્યુ અસ્વાભાવિક છે તેમજ મૃત્યુ પ્રતિ ધસડી જનાર રોગો-પછી તે માનસિક હોય કે શારીરિક પણ તે સર્વ-અસ્વાભાવિક છે.

સ્વાભાવિક જે છે તેમાં કંઈ અવ્યવસ્થા થાય છે ત્યારેજ અસ્વાભાવિક સ્થિતિ પ્રકટે છે. જો આમ છે તો અસ્વાભાવિક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવનાર અવ્યવસ્થા દૂર કરવાથી સ્વાભાવિક સ્થિતિ સહસા પ્રાપ્ત થાય છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર (Naturopathy) અસ્વાભાવિક સ્થિતિને દૂર કરવાના માર્ગો શીખવે છે. તે વડે શરીરની આંતર તેમજ બહાર સ્વાભાવિક સ્થિતિ ઉપજાવી શકાય છે. આ વાર્તા જો કે આપણા ઋષિ મુનિઓના સમયમાં બહુધા જાણવામાં તેમજ આચારમાં હતી છતાં અનેક હેતુઓને લીધે તે સખધનુ શાસ્ત્રીય જ્ઞાન હાલ લુપ્ત સરખું થયું છે. તેમ છતાં આપણા હિંમેશના કેટલાક આહાર અને વ્યવહાર ઉપરથી આ જ્ઞાન કેટલેક અંશે આપણામાં ઉતરી આવ્યું છે એમ માન્યા વગર ચાલતું નથી.

આપણા ખોરાક અન્ય દેશોના ખોરાકો કરતાં વધારે કુદરતી છે. આપણા પોષાક અન્ય પોષાકો કરતાં વધારે કુદરતી છે. આપણા વિચારો અને વ્યવહારો થોડાંક સખલનો બાદ કરીએ તો કુદરતથી વધારે દૂર ગયેલાં પ્રતીત થતાં નથી.

પરંતુ આટલાથી આપણને સંતોષ થાય તેમ નથી. જામે તેટલો આપણે આહાર વ્યવહાર કુદરતી છે તેમ છતાં જ્યારે આપણા આરોગ્યની મર્યાદા અન્ય દેશો કરતાં નાની હદમાં આવી રહી છે અને આપણું શારીરિક બળ પણ અન્ય દેશો કરતા ઓછું છે ત્યારે આપણે કુદરતી જીવન પ્રતિ ફરીથી જ્ઞાન આપવું આવશ્યક થઈ પડે છે.

આ જ્ઞાન આપવાને માટે આપણા દેશમાં શાળાઓ નથી. તેમજ એવાં આરોગ્યમંદિરો નથી કે જ્યાં આ બાબતનું વ્યાવહારિક જ્ઞાન મળી શકે. તેથી આપણને જો કોઈ તરફથી આ જ્ઞાન આપવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો આપણે ખરેખર તેના ધણાજ ઋણી થઈશું.

“નવજીવનાલય” આ જ્ઞાન આપવા માટે આરંભના પ્રયત્નો કરે છે અને તેથી આપણને આનંદ થયા વગર રહેતા નથી. જે કાર્ય અન્ય દેશોમાં સેંકડો મનુષ્યોની બનેલી સોસાયટીઓ કરે છે તે કાર્ય એકલે હાથે ઉપાડવાને માટે ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદને સહસા અમારા હૃદયમાંથી ધન્યવાદ આપી દેવાય છે.

આ “નવ જીવનાલય” ની મુશ્કાત બહેલી નહિ લઈ શકવા માટે અમને કેટલેક અંશે અસંતોષ થાય છે. પરંતુ થોડી ધીરજથી પણ મુશ્કાત લેવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં થોડાંજ વર્ષના સમયમાં જે પ્રગતિ તેઓ સાધી શક્યા છે એ જોતાં અમારું અનુકરણ આનંદથી ઉભરાય છે. અને આ સંસ્થાની વ્યવસ્થા અને કાર્ય જોતાં અમને તેના બાવિ વિજ્ઞાન માટે મોટી આશા બંધાય છે.

એ “ નવજીવનાલય ” અમદાવાદ, રાયપુર દરવાજા બહાર, કાંકરીઆ તળાવ તરફ દીવાસળીના કારખાના પાસે આવેલા એક સુદર અંગલામાં આવેલું છે.

અંગલાની આસપાસ ખુદ્દલું મેદાન હોવાથી, ખુદ્દલી સ્વચ્છ હવાનો લાભ દરદીઓને મળી શકે તેમ છે, તેમાં એક નમુનેદાર સારો બાગ છે. ત્યાં ફરવા હરવાની વ્યાયામ વગેરેનો લાભ ધણી સારી રીતે મળી શકે છે. વળી કાંકરીઆ ટેન્કમાં પાણીનો પુષ્કળ જત્યો હમેશ ભરેલો રહે છે. તેમાં હોડીયા પાણીમા ફરવાની સેલ પણ કરી શકાય તેમ છે. નવજીવનાલયના અંગલાની ઉપરના ભાગ ઉપર મેડો અને અગાસી આવેલી છે, ત્યાં પણ ચોખ્ખી હવા અને સૂર્યના પ્રકાશનો લાભ મળે છે એટલુંજ નહિ પણ અંગલાની આસપાસ ફારે બાગુએ આવેલી લીલોતરી અને લીલા વૃક્ષોના દેખાવથી આનંદ મળે છે. વળી આ બગાએ વાટર વર્કસની પાછપ હોવાથી પૂરતા જત્યામાં નિર્મળ પાણી મળી શકે છે; તેમજ બેસાનુ ચોખ્ખુ દુધ પણ મળી શકે છે. દરદીઓની સગવડ નીચે મુજબ છે:—

કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિથી કોઈ પણ જાતની દવા સિવાય સર્વ પ્રકારનાં દરદો તેની અસાધ્ય ગણાતી સ્થિતિમા પણ સારા કરી શકાય છે. પરંતુ સારવારમાં રહેનાર દરદીને ખુદી નિર્મળ હવા-પ્રકાશ અને પાણીની જોઈતી સગવડ ન હોય તો ચમત્કારિક અને કુદરતી ઉપાયો જોઈએ તેટલી ત્વરાથી કાયદો કરી શકતા નથી, તેથી ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદે નવજીવનાલયમાં સારવાર માટે આવતા દરદીઓને પોતાની દેખરેખ નીચે રાખવા માટે સગવડ કરેલી છે; જેથી દરદીઓને રાત્રિદિવસ સારી માવજત કરવાનું બની આવે, એટલુંજ નહિ પણ દરદીઓ પોતાના દરદ સબંધે વખતો વખત પોતાની હકીકત નિવેદન કરી શકે.

જે દરદીઓ નવજીવનાલયમા “ઇન્ડોર પેશન્ટ” તરીકે રહેવાનો લાભ લઈ શકે તેવી સ્થિતિમા નથી હોતા, તેવાની પણ તેઓ સારવાર કરે છે; પરંતુ જેટલી ત્વરાથી ઇન્ડોર પેશન્ટ લાભ લઈ શકે છે તેટલો આઉટડોર પેશન્ટ લાભ મેળવી શકતો નથી.

અમે અંગલામાં દાખલ થયા તે સમયે ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ તેમના દરદીઓપર નૈસર્ગિક ઉપચારવિધિ પ્રમાણે એક સ્થાનમાં બાથ આપતા હતા. સાથેના ચિત્ર પહેલામાં બાષ્પસ્નાન અને જલનું કઠિસ્નાન આપવાની વિવિધ ગોઠવણો બતાવવામાં આવી છે. પેદુતા અને પગનાં દરદો માટે તેમજ ત્વચાના સર્વ દરદો માટે દરદીઓને સામાન્ય રીતે બેસાડીને બાષ્પસ્નાન આપવામા આવે છે. આપણા આયુર્વેદમા બતાવેલ નાસની પદ્ધતિનું આ ધર્મું સુધરેલું રૂપ છે. ચિત્રના મથાળેથી જોતાં બે સ્ટીમ (બાષ્પ) કેબીનેટ દૃષ્ટિએ પડે છે, તેમાં બન્નેમા બે સ્ત્રીઓને બાષ્પસ્નાન આપવામાં આવેલું છે. નીચે જોઈએ તો ચિત્રને બન્ને છેડે શ્વેત વસ્ત્ર પહેરી બેઠેલા બે દરદીઓને કઠિસ્નાન ડૉક્ટર કુન્હેની પદ્ધતિ પ્રમાણે આપવામાં આવે છે. ઉપર કહી તે કેબીનેટોની આગળ એક પથંગ જેવું છે, તેનાપર એક દર્દી ધાબળી ઝોલીને સુતેલો છે. જેને સર્વાંગ બાષ્પસ્નાન આપવામાં આવે છે. તે પલંગની આગળ એક નાની છાકરી સ્ટુલપર બેઠેલી છે. જેને ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ જાતે દરદવાળા અવયવપર બાષ્પસ્નાન આપી રહ્યા છે.

ચિત્ર બીજામાં મધ્યમાં ધડીઆળના કાંટા જેટું કંઈક દેખાય છે તે ગેલવેનો ફેરેડીક ઇલેક્ટ્રીસીટીનું સ્વીચ ઓન છે. તેમાં વીજળી આપવાની જુદી જુદી સંખ્યાબંધ કળો આવેલી છે. જે કળોની સાથે દરદીને વીજળી આપવાનો તાર જોડવામાં આવે છે. આ તારનો

ખીન્ને છેડા એક મોખડા ધણેટોડ એકઠું કે વીજળી મકલ્પ કરી દરદીના અંગમાં દાખલ કરનાર સાધન સાથે જોડવામાં આવે છે અને તે ધણેટોડ ઉપર દરદીને સુવાજામાં આવે છે. ખીન્ને પોલ એક રોલર ધણેટોડ સાથે જોડીને ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ દરદીના પેટપર ફેરવતા દેખાય છે. આ રીતે દરદીમાં વીજળી દાખલ કરવાથી અંદરના રોગોપર અસર થઈ અવ્યવસ્થા દૂર થાય છે.

ત્રીજા ચિત્રમાં સ્થાયી વિદ્યુત્ત યંત્રવડે ખુરસીપર બેઠેલા દરદીને ડૉક્ટર દરદીના પેટપર વીજળીનો કુવારો છોડી રહ્યા છે, જ્યારે માથાપર એક છત્ર જેવું દેખાય છે તેમાંથી વીજળીનો વરસાદ દરદીપર વરસી રહ્યો છે. આ પ્રમાણે બે તરફથી વીજળીના પ્રવાહો દરદીના શરીરમાં દાખલ થયા છતાં દરદીને લેશ માત્ર પણ કંઈનું ભાન થતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેને સ્ફુર્તિ અને આનંદનું વિલક્ષણ ભાન થાય છે. પ્રથમ દૃષ્ટિએ જોતાં એમજ લાગે કે ત્યાં વીજળી જેવું કંઈજ હોવું ન જોઈએ. પણ જ્યારે અમે ડૉક્ટરની સૂચનાથી અમારી આંગળી દરદીની નજીક ધરી કે તરતજ દરદીના શરીરમાંથી વીજળીના તણખાઓ અમારી આંગળી તરફ ધસી આવતા અમને જણાયા. ખરેખર આ દેખાવ અમને અત્યંત રમુજ લાગ્યો.

આ સિવાય ત્યાં ધણી વસ્તુઓ જોવામાં આવી હતી. આ “નવજીવનાલય”માં હજુ પણ ધણા મોટા પ્રમાણમાં આરોગ્ય માટે કાર્ય કરી શકાય તે સંબંધી ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદે અમને કેટલીક વાર્તાઓ કહી જે ખરેખરજ આશ્ચર્યજનક હતી.

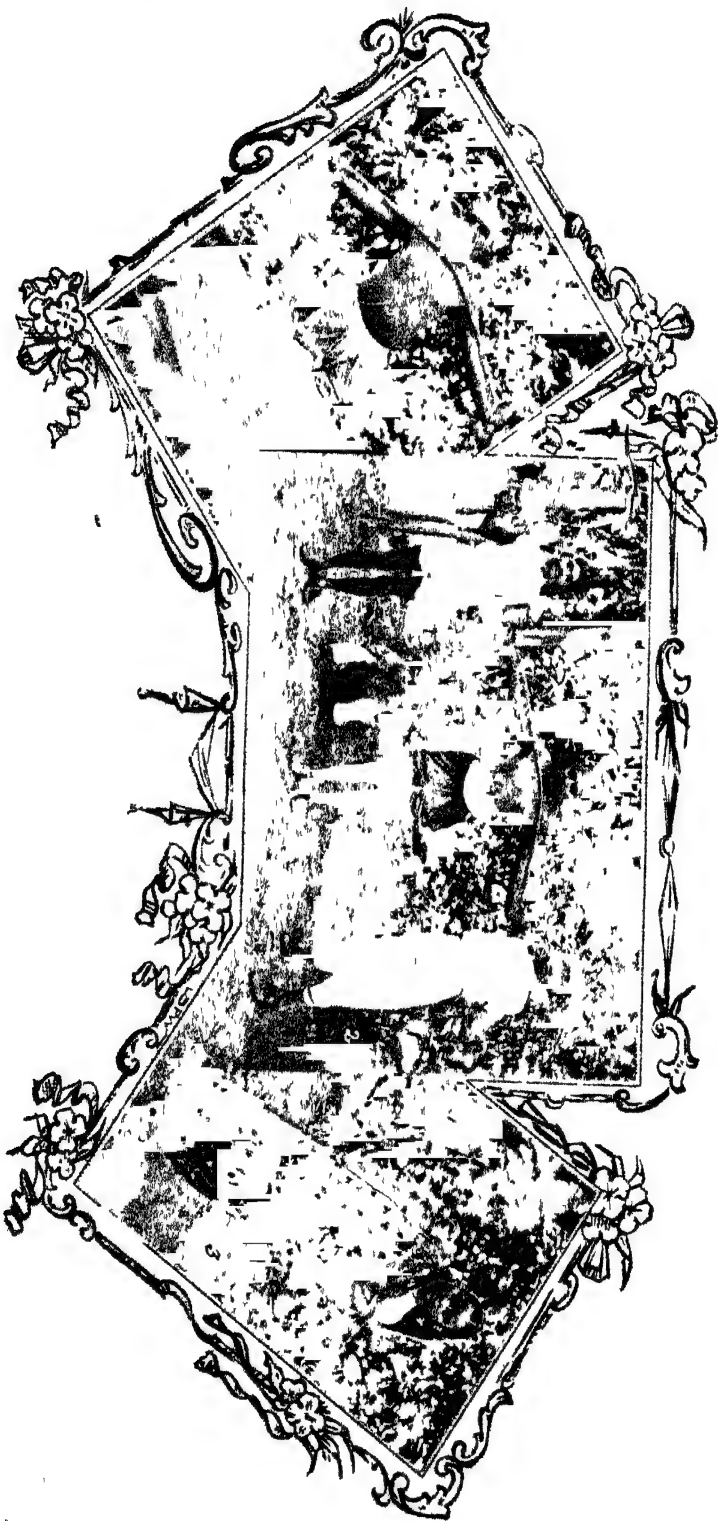
આ “જીવનાલય” જોતાં એક બાબતપર ખાસ અમારું ધ્યાન ખેંચાયું. આરોગ્ય મેળવવાનાં અન્ય ખાતાંઓની મુલાકાત સમયે બહુધા ત્યાં વાસ મારતી દવાઓ, તેથી દુર્ગંધી ફેલાવતી હવા, સુંગ આવે તેવી દવાઓ પીવાથી દરદીનાં કટાણાં સરખાં મોઢા દૃષ્ટિએ પડે છે; જ્યારે અહિં સ્વચ્છ ખુશનુમા હવા, સ્વચ્છ કિમ્બસવાળા અને સુગંધવસ્થિત ઓરડાઓ અને હસતાં મુખવાળાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરતાં જતાં દરદીઓ નજરે પડતાં હતાં.

આ પ્રકારનાં “નવજીવનાલય” આપણા દેશમાં ન હોવાથી આપણી પ્રજામાં નવજીવનાલય એ શું હશે, ત્યાં શું કરવામાં આવે છે અને ત્યાં દરદીઓ કેવી રીતે સારા થાય છે વગેરે અને પ્રકારના પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થવા સંભવે છે. સ્વયં સંક્રાંતને લીધે આ અંકમાં તે સંબંધિ વિસ્તારથી નહિ લખી શકવા માટે અમે દિલગીર છીએ, પરંતુ હવે પછીના અંકોમાં પ્રશ્નોત્તર રૂપે તે સંબંધી સાદામાં સાદી ભાષામાં અને બધી સમજણ આપનારો અહેવાલ પ્રકટ કરવા અમે ઉમેદ રાખીએ છીએ.

પ્રેમ અને ઉત્સાહથી “નવજીવનાલય” નું કાર્ય ઉત્તરોત્તર પ્રગતિના નિયમ પ્રમાણે ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદને હાથે અત્યંત અભિવૃદ્ધિને પામે એવી પ્રભુપ્રતિ નમ્ર પ્રાર્થના કરીએ છીએ. ભવિષ્યમાં આ સંસ્થા અનેક તેવી સંસ્થાઓની આદિ સંસ્થા ગણાય અને આર્યાવર્તમાં ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ નૈસર્ગિક ઉપચારના ઇતિહાસમાં અનેક “નવજીવનાલય” ના પિતા તરીકે લેખાય તો તેથી અમને આશ્ચર્ય થશે નહિ.

અકિત અને સમાજની પ્રગતિ નિર્માણ થઇ ચૂકેલી છે. પૂર્વમાં જાપાન પ્રગતિવડે જગતમાં દેદીપ્તમાન થઇ રહ્યું છે. ચીન પ્રગતિનાં કિરણોથી આચ્છાદિત થયેલું દૃષ્ટિએ પડે છે. અને પ્રિય ભારત ! તારો અબ્યુદય અને વિકાસ કમપુરઃસર હવે આરંભાયો છે જેથી વ્યાજબી રીતે આજ્ઞા રખાય છે કે આ આશ્ચર્યજનક સંક્રાંતિમાં કલ્પના પણ ન થઈ શકે તેવી અને તેટલી અનેક દિશામાં પ્રગતિ સધાશે. અસ્તુ. લેખક:-શ્રી મલ્લના તંત્રી.

“धन्वंतरि” भस्त्रिकना तंत्रो ३। ओ३॥साक्ष ०५॥५॥—कर्मरत्ना त्रैक युग्म लिभायनी ३९.

[illegible]

આ પ્રસ્તુત ગ્રંથકર્તાનું અનુકરણીય દૃષ્ટાંત.

(લેખક:—શ્રીલક્ષ્મી માસિકના તંત્રી.)

હજી મોડું નથી તે વિષે મનહર છંદ.

કેટલાક લોકો કહે થયું છે હવે તો મોડું પણ નથી મોડું થયું જરૂર જાણીને,
એંશી વર્ષનીજ વયે કેટોએજ શ્રીક બાપા શીખી હતી વાત એજ ઉર માંહે આણીને;
એંશી વર્ષનીજ વયે સોફોકલસે સ્તુત્ય ગ્રંથ એડીપસ લખ્યો હતો વિશેષે વખાણીને
એંશી વર્ષનીજ વયે સાઇમોનીડીસે મહા-કવિપદ મેળવ્યું એ પ્રસંગ પિછાણીને. ૧
એંશી વર્ષનીજ વયે ગેથેએ વીમાર મધ્ય ફ્રાન્સ લખ્યું શ્રમ લઈ અંત લગી રગથી,
તેવું વર્ષનીજ વયે થીઓફ્રેસ્ટસેજ લખ્યા માણસના ગુણો ગુથી અત્યંત ઉમંગથી;
સાઠ વર્ષનીજ વયે લખી વુડરોકમધ્ય ચોસરે કન્ટરબરી ટેલ્સ સુપ્રસંગથી,
ત્રેપન વરષ થયે રાજેન્દ્ર કુમારપાળે સંસ્કૃત ભાષાજ શીખી શાસ્ત્રીઓના સંગથી. ૨
જ્યારે આવું છેજ ત્યારે આપણે શું હાથ જોડી ભેશીજ રહીશું એથી કરી નથી કાયદો,
દ્વિસ ગયોજ વહી રાત્રિ થઇ હવે થયું મોડું એમ બોલવું તે કાયરનો કાયદો;
તકની વખત હતી યુવાવસ્થા મધ્ય જેવી તેવી વૃદ્ધાવસ્થા માંહે છેજ સત્ય વાયદો,
જેમ ગોળ જ્યારે ખાઓ ત્યારે મીઠો લાગે તેમ કાર્યક્રમ કેરો પંથ એથી ન છલાયદો. ૩
બંને આખતના માત્ર બાહ્યના દેખાવ ભિન્ન કહું છું ક્યન તેનું તોલજ વિચારજો,
સંધ્યાને સમય જતાં રાત્રિ થતાં તારા જેમ દિવસે અદશ્ય હતા તેજ દીપ્તિ ધારજો;
વાળમાં કાળાશ હતી મટી એથી શ્વેત ભાસ્ત્રા તેમાં તદ્વાવત શ્યાનો એજ અવધારજો,
વખન છે તેનો તેજ હમેશ કાયમ માટે પૂર્ણપણે જાણી મિત્ર સમય સુધારજો. ૪
છાપવાની કળા જગતને પ્રાપ્ત થઇ ત્યાર પછી જગત રૂપાંતરને પામ્યું છે, એ વાર્તા
કયો ઇતિહાસિક કપૂલ નહિ કરે? જગતને આગળ વધારવામાં જે ભાગ છાપાએ બજવ્યો
છે તે એટલો તો અમૂલ્ય છે કે તેની કિંમત આંકવી ધણી મુશ્કેલ છે. છાપા વગરનો કોઇ
દેશ અને કોઇ પ્રજા કદી હશે અને પછી જુઓ કે જ્ઞાન મેળવવાના સાધનોમાં કેવડું
મોડું મીડું પડે છે?!

એ તો સર્વ સમ્મત છે કે, છાપાએ વિચાર ફેલાવવાને માટે અત્યુત્તમ સાધન પુરું પાડ્યું
છે અને તેથીજ ધાર્મિક વ્યાવહારિક વગેરે અનેક વિષયના વિચારો પ્રજામાં ફેલાવી શકાય છે.

આરોગ્ય સંબંધમાં મનુષ્ય જાતની સમજણ ધણે અશે પાછળ જોવામાં આવતા
દરેક દેશમાં તે દિશામાં લેખન પ્રવૃત્તિ જગૃત થઇ છે અને છાપાની મદદથી આરોગ્યના
સર્વોત્તમ નિયમોનું જ્ઞાન પ્રજામાં ફેલાવવામાં વિજય મળ્યો છે.

શુર્જર ભાષામાં આરોગ્યના વિષયોને ચર્ચનારાં આંગળીના વેદાપર ગણી શકાય તેટલાં
સામાયિક પત્રો છે; તેમાં અગત્યનો ભાગ બજવતું ‘ધન્વંતરી’ નામનું માસિક અમારા વાંચકોને
ભાગ્યેજ અજાણ્યું હશે. તેના અધિપતિ શ્રીયુત્ત બોગીલાલબાઇ ૬૦ વર્ષની ઉંમરના છે, અને
અમે માનીએ છીએ કે હાલના બધા માસિકોના તંત્રીઓની ઉંમર ભાગ્યેજ તેમના જેટલી હશે.

શાળા અથવા પાઠશાળાઓમાં ધણા અભ્યાસ કરી શક્તા નહોતા તે સમયમાં સામાન્ય
અંગ્રેજી, શુન્દરતી જ્ઞાન મેળવી વ્યવહારના નિર્વહન અર્થે વિવિધ ઉદ્યોગની પ્રવૃત્તિ સેવી

નાના પ્રકારનો અનુભવ પ્રાપ્ત કરી તે સર્વ અનુભવોનો જનસમાજને લાભ આપવાના હેતુથી શ્રીયુત ભોગીલાલભાઈએ ‘ધન્વંતરિ’નું તત્ત્વીય સ્વીકાર્યું છે.

એ માસિકમા તેઓ આપણી પ્રજાને જેની હાલ ખાસ જરૂર છે તેવા આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરાવનાર વિચારો ચર્ચે છે. બહુધા આપણી જુની પ્રણાલિકા પ્રમાણે દવાઓથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની રીતિઓની સાથે સાથે હાલની પ્રગતિના નિયમાનુસાર નૂતન પદ્ધતિઓના સંબંધમાં પણ વિચારો પ્રકટ કરે છે. જેઓ ધન્વંતરિના આદ્યંત બધાજ અંકો ધ્યાનપૂર્વક વાંચે છે, તેમને તેમાંથી ઘણા જાણુવા જેવા અને સમજવા જેવા નવીન વિચારો અવસ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

ઘણાઓનું માનવું હોય છે કે વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થવી એ સર્વત્ર માટે સરળપણ છે. અને એકવાર યુવાવસ્થા ગયા પછીથી વૃદ્ધાવસ્થામાં યુવાવસ્થાનો ઉત્સાહ અને બળનો લોપ થાય છે. આ શ્રીયુત ભોગીલાલભાઈએ પોતાના પ્રયોગ વડે સિદ્ધ કર્યું છે કે વિચાર અને પ્રયત્નથી સદાકારી બળ વડે આવી ગએલી મન અને તનની નિર્બળતાઓ દૂર કરી શકાય છે અને સાંઠ કે તેથી વધારે વયના થયા છતાં યુવાવસ્થાના શારીરિક અને માનસિક બંને પાછાં મેળવી શકાય છે. લોકોકિત છે કે “આવી સાડી અને બુદ્ધિ નાડી.” પણ આ પ્રમાણે માત્ર હિંદુસ્થાનમાં જ બહુધા જેવામાં આવે છે. અન્ય દેશોમાં મોટી મોટી ઉમરના પુરૂષો જેવામાં આવે છે અને તેઓ અસાધારણ માનસસંપત્તિ તેમજ શારીર સંપત્તિ વડે જગતના હિત અને વૈભવમાં અસાધારણ પ્રમાણમાં વધારો કરતા જણાય છે. શ્રીયુત ભોગીલાલભાઈ પણ એજ ન્યાયે સાંઠ વર્ષની ઉમરે પ્રતિ દિવસ સરેરાશ અઠાર કલાક માનસિક અને શારીરિક કામ કર્યા કરે છે અને તેમ છતાં તેમને શ્રમનું ભાન થતું હોતું નથી. શરીરસંપત્તિ તેમણે કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી છે તે વિષે તેઓ વારંવાર “ધન્વંતરિ” માં લેખો પ્રકટ કરે છે, અને તેમાંના ઘણા ખરા પ્રયોગો તેઓ પોતે જાતે અજમાવી તે સત્ય છે એમ સ્વાનુભવથી જણાયા પછીજ પ્રજાની જાણ માટે જાહેરમાં મૂકે છે.

લેખન પ્રવૃત્તિ દ્વારા આ કાર્ય તેઓ કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ વ્યાખ્યાનોમાં પણ તેઓ પોતાની જાતનું દ્રષ્ટાંત આપી અસરકારક વિવેચન કરે છે. એમના લેખોમાં તેમજ વ્યાખ્યાનોમાં આરોગ્ય મેળવવાના અથવા પ્રાપ્ત આરોગ્યનું સંવર્ધન કરવાના સચોટ ઉપાયોમાં નિયમિત વ્યાયામને તેઓ પ્રથમ પંક્તિએ સ્થાપે છે.

કેટલાક યુવકો કોઈ કોઈ સમયે વ્યાયામ સંબંધીમાં ખુલાસા મેળવવા તેમની પાસે જાય છે તો તેમને તે જાતે કેટલીક કસરતો કરી બતાવી કસરતો કેવી રીતે કરવી તે યથાવિધિ સમજાવે છે. કદાચ કસરત કેવી રીતે કરવાથી શરીરનાં કયા અંગો બળવાન થાય છે અને બળવાન થએલા અંગોને વધારે બળવાન કરવાને માટે જુદી જુદી કસરતો કેવી રીતે કરવી જોઈએ તે તેઓ તેમને સમજાવે છે.

આપણા દેશમાં વ્યાયામ માત્ર પુરૂષ વર્ગજ કરી શકે અને સ્ત્રીઓએ કસરત કરવી એ વિચારજ સ્ત્રીઓ માટે હાસ્યજનક ભાસે છે, પરંતુ પશ્ચિમના સુધરેલા દેશોમાં તથા એશિયાટીક જાપાન જેવા દેશોમાં સ્ત્રીઓ માટે વ્યાયામ પુરૂષ જેટલોજ આવશ્યક છે એમ માનવામાં આવે છે. પોતાના આરોગ્ય માટે અને ભવિષ્યની પ્રજા સુદૃઢ થાય તદ્યે સ્ત્રીઓએ વ્યાયામ કરવો જોઈએ.

❀ "નવજીવનાલય" અને વિજળીનું દવાખાનું. ❀

માનિક અને નેતર-ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.,
એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક.)

દવાઓ. દાકાને, અને વેગ હકીમોથી ધાકેલા દરદીઓને માટે
જનશુભ્ય આશીર્વાદ.

"નવજીવનાલય" એ એા આરોગ્યનિર છે અહિં રહેવા આવનાર દરદીને જર્મની, અમેરિકા આદિ દેશોમાં નથી શોધાયેલી "નેચરોપથી" નામની ઉપચાર પદ્ધતિથી વિજળી, વસાગ, પ્રકાશ, પાણી, અને અનંત જાતનાં નીનીન વંજોની મહત્વકે સાબ કરવામાં આવે છે. શહેર પાહાડના સ્વચ્છ હવા પાણીના, રમણીય દેખાવને, અને ડૉક્ટરની સતત જાતી દેખરેખને દરદીને જામ મળે છે, અને જરૂર હોય તેટલી વખત ઉપચારોમાં દરદીને ફેરવામાં આવે છે. વળી એવા જાતનાં ઉત્તરીને હાલમાં દરદીઓને રહેવા, ખાંધા, પીવા, મુશ્કેલી સર્વ જરૂરિયાતો આ ખાતા તરફથી પૂરી પાડવામાં આવે છે. દરદીને કામ પણ તરફની તકલીફ પડતી નથી. અને કામ તેથી પર્યાપ્ત દરદી ખાતાનો અગત્ય વગર અને આની રીત સાચવી શકે છે, તથા તંદુરસ્તી પાછી મેળવી શકે છે. કામ જે દરદીઓ ખાટલામાંથી પોતાની મેલે ઉઠીને હરીફની ગ્રે નહિ તેની નિર્ભય હાલતમાં હોય તેઓનેજ પોતાના ખાતેથી માણને ગમે હાવવાની જરૂર પડે છે. દરદીના રોગ અને રિધિ પ્રમાણે રહેવા આવનાર દરદી (ઈન ટોર-પેશન્ટ)ના બે વર્ગ સમયામાં આવ્યા છે. પહેલા વર્ગના દરદીની કોઈ ગાસની ફી કોઈ સો રૂપૈયા, અને બીજા વર્ગની ફી સાઠ રૂપૈયા સમયામાં આવી છે. આ ફી અગાઉથીજ લેવામાં આવે છે. અને જરૂર જણાતાં આ ફીમાં વધારો થવાને પણ સંભવ રહે છે. તથા આવનાર દરદીઓને ડૉક્ટરને સમયામાં વખત સવારના ૭ થી ૧૨ અને રવિવાર સિવાય રોજ સાંજના ૪ થી ૭, વધુ વિગત માટે ફ્રમકે મળાતું અગર પત્ર લખી પૂછાવવું.

ડૉક્ટર—સાવપુર દરવાજા બહાર, કોંકરીએ જવાની સડક પર દીવા સળીના કારખાના તરફના ખંગલાઓમાં, મુકામ અમદાવાદ.

